

Soru ve Cevaplarla

Oruç

SERDAR GÜLER

Soru ve Cevaplarla

Oruç

SERDAR GÜLER



SORU VE CEVAPLARLA ORUÇ

Copyright © Rehber Yayınları, 2008

Bu eserin tüm yayın hakları Işık Yayıncılık Tic. A.Ş.'ye aittir.

Eserde yer alan metin ve resimlerin Işık Yayıncılık Tic. A.Ş.'nin önceden yazılı izni olmaksızın, elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılması, yayımlanması ve depolanması yasaktır.

Editör

Ali BUDAK

Görsel Yönetmen

Engin ÇİFTÇİ

Kapak

Nurdoğan ÇAKMAKÇI

Sayfa Düzeni

Ahmet KAHRAMANOĞLU

ISBN

978-975-6096-10-9

Yayın Numarası

11

Basım Yeri ve Yılı

Çağlayan Matbaası Sarnıç Yolu Üzeri No: 7

Gazimur/İZMİR

Tel: (0232) 252 20 96

Ağustos 2008

Genel Dağıtım

Gökkuşaklı Pazarlama ve Dağıtım

Merkez Mah. Soğuksu Cad. No: 31 Tek-Er İş Merkezi

Mahmutbey/İSTANBUL

Tel: (0212) 410 50 60 Faks: (0212) 445 84 64

Rehber Yayınları

Emniyet Mahallesi Huzur Sokak No: 5

34676 Üsküdar/İSTANBUL

Tel: (0216) 318 42 88 Faks: (0216) 318 52 20

www.rehber yayinlari.com

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	11
-------------	----

BİRİNCİ BÖLÜM

ORUÇ NEDİR?

Kur'ân'da Orucun Farz Olduğuna Dair Delil Var mıdır?	18
Sünnet'te Orucun Farz Olduğuna Delil Nedir?	18
Yahudilikteki Oruç Hakkında Bilgi Verir misiniz?	20
Hristiyanlıktaki Oruç Hakkında Bilgi Verir misiniz?	24
Oruç Başka Hangi Dinlerde Vardır?	26
Cahiliye Devrinde Oruç Var mıydı?	26
Genel Olarak Dinimizin Oruca Verdiği Değer Nedir?	27
Peygamberimiz'in Oruca Verdiği Önemi Anlatır mısınız?	28
Niçin Oruç Tutuyoruz?	31

İKİNCİ BÖLÜM

ORUCUN İNSANA KAZANDIRDIKLARI

Orucun Bedene Kazandırdığı Faydalar Nelerdir?	36
a- Bedeni dinlendirir	37
b- Hastalıklara karşı korur	38
Orucun Bedene Kazandırdıkları ile İlgili İlmî Bir Çalışma Var mıdır?	39
Orucun Ruha Kazandırdıkları Nelerdir?	48
a- Oruç Cenab-ı Hakk'a kavuşmayı hatırlatır	49
b- Oruç insanı melekîyete yükseltir	50
c- Oruç nimetlerin değerini öğretir	51
d- Oruç insanı iktisada alıştıırır	52

e- Oruç ruhu olgunlaştırır	52
f- Oruç nefsi gemler	53
g- Oruç insanı günahlara karşı korur	55
h- Oruç emanete riayeti öğretir	58
i- Oruç sözde durmayı öğretir	58
j- Oruç insana başkalarına muhtaç olmamayı öğretir	59
k- Oruç sabrı öğretir	59
l- Oruç sıkıntılara katlanmayı öğretir	60
m- Oruç insanı nizam ve intizama alıştıırır	61
Orucun Topluma Kazandırdığı Değerler Nelerdir?	61
a- Oruç cemiyette birlik ve beraberlik sağlar	61
b- Oruç fakirin halini hatırlatır	62
c- Oruç dilencililiği önler	63
Orucun İç Anlamı Hakkında Bilgi Verir misiniz?	64

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ORUCUN ÇEŞİTLERİ

Farz Oruçlar Hakkında Bilgi Verir misiniz?	71
a. Ramazan orucu	71
b. Kaza orucu	71
c. Nezir (adak) orucu	72
d. Kefaret orucu	73
Orucun Çeşitlerinden Nafile Oruçlar Hakkında Bilgi Verir misiniz?	74
a. Savm-ı Davud (Hz. Davud'un orucu)	74
b. Pazartesi-Perşembe orucu	75
c. Eyyam-ı bid' da (her ayın ortasından üç gün) tutulan oruç	76
d. Arefe günü ve zilhicce ayında tutulan oruç	77
e. Şevval'de tutulan oruç	78
f. Aşûre günü tutulan oruç	78
h. Şaban ayında tutulan oruç	79
Yasak Edilen Oruçlar Nelerdir?	80
a. Peşi peşine tutulan oruç	80

b. Her gün tutulan oruç.....	80
c- Şek günü tutulan oruç.....	81
d- Bayram ve Teşrik günlerinde tutulan oruç.....	81
e- Sadece cuma günü tutulan oruç.....	82
f- Hayız ve nifasların tuttuğu oruç.....	82
Sahurun Önemi Nedir?.....	83
a- Sahura kalkmadan oruç tutulabilir mi?.....	83
b- Sahuru geciktirme.....	84
İftarda Dikkat Edilecek Hususlar Nelerdir?	84
a- İftar için acele etme	84
b- İftarı su veya hurma ile açma	85
c- İftar vaktinde dua.....	85
d- Oruçluya iftar yemeği vermek	86
Oruç Tutulan Akşamlarda Öncelikle İftar Yemeği mi Yenilmeli?	
Yoksa Akşam Namazı mı Kılınmalı?	87
İftar Duâsı Nasıldır?	88
Teravih Ne Demektir? Teravih Namazının Önemi Nedir?	
Kaç Rekâttır?	88
Oruç Sadece Yemek İçmekten Uzak Durmak mıdır?	92
“Gözlere de Oruç Tutturmak Gerekir” Diyorlar. Bu Nasıl Olur?	93
Dil Nasıl Oruç Tutabilir?	93
Kulağa Oruç Tutturmak Nasıl Olur?	95
Orucun Mertebeleri Nelerdir?.....	95
Oruçluyken Kur’ân Okumaya Daha da Özen Göstermek	
Gerekir mi?.....	97

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ORUÇLA İLGİLİ BAZİHÜKÜMLER

Oruç Tutmanın Farz Olmadığı Durumlar Nelerdir?	102
Her Hasta Olan Oruç Tutmayabilir mi?	104
Oruca Ne Zaman ve Nasıl Niyet Edilir?.....	106
Orucu Bozmayan Şeyler Nelerdir?.....	107
Aşı ve İğneler Orucu Bozar mı?.....	109

Oruçlu İçin Mekruh Olan ve Olmayan Şeyler	111
Orucun Âdâbı (Müstehapları) Hakkında Bilgi Verir misiniz?	112
Kefaret ve Kaza Ne Demektir?	116
Orucu Bozan Şeyler Nelerdir?	118
Orucu Bozup Yalnız Kazayı Gerektiren Durumlar Nelerdir?	118
Orucu Bozup Hem Kaza Hem de Kefareti Gerektiren Durumlar Nelerdir?	120
Kefaret Orucu Tutanların Nelere Dikkat Etmeleri Gerekir?	121
Kefareti Düşüren Haller Nelerdir?	122

BEŞİNCİ BÖLÜM

ORUÇ VE SAĞLIK

Orucun Vücuda Zarar Verdiği Söyleniyor.	
Dinimiz Zararlı Şeyi Emreder mi?	125
Ramazan'da Oruç Tutmanın Tıbbî Faydaları Hakkında Bilgi Verir misiniz?	127
Aç Durmanın Faydaları Nelerdir?	130
Orucun Biyolojik Açısından Faydaları Nelerdir?	132
a- Orucun sindirim sistemine faydaları	133
b- Orucun dolaşım sistemine sağladığı faydalar	134
c- Orucun hücrelere faydaları	135
d- Orucun sinir sistemine faydaları	135
Şeker Hastaları Oruç Tutabilir mi?	136
Oruç Tutabilecek Şeker Hastaları Kimlerdir?	137
Oruç Tutan Şeker Hastasına Yapılabilecek Tavsiyeler Nelerdir?	138
Orucun Böbrek ve İdrar Yollarına Faydası Var mıdır?	140
Orucun Kalbe Faydası Var mıdır?	141
Kalb Krizi, Kalb Ağrısı (Angina) ve Astımı Olanlar Oruç Tutabilir mi?	143
Oruç Vücudu Yeniler mi?	144
Sağlık Açısından Orucun Faydalarını İzah Eder misiniz?	144
İftarda Nelere Dikkat Etmelidir?	145
Hangi Tür Yiyecekleri Tercih Etmek Gerekir?	146
Küçük Rahatsızlıklarda Ne Yapmalı?	146

ALTINCI BÖLÜM

BAZI SORU VE CEVAPLAR

BAZI SORU VE CEVAPLAR	153
Fidye Ne Demektir?	153
İtikâf Nedir? Nasıl Yapılır?	154
Fıtır Sadakası Nedir? “Baş Zekâtı” ve “Fitre” Aynı Şey midir?	156
Fıtır Sadakasının Şartları Nelerdir?	158
Fıtır Sadakası Ne Zaman Verilir?	160
Fıtır Sadakasının Verilme Miktarı Hakkında Bilgi Verir misiniz?	160
Fıtır Sadakası Nasıl Verilir?	163
Fitre Kimlere Verilir?	163
Bayram Namazı Hakkında Bilgi Verir misiniz?	164
Üç Aylar Orucu Diye Bir Oruç Var mıdır? Bu Aylarda	
Oruç Tutmanın Hükümü Nedir?	165
Kurban Bayramı’ndan Önce On Gün Oruç Tutmanın	
Hükümü Nedir?	167
Oruçlu İken Misvak Kullanmak Mahzurlu mudur?	168
Resûlullah’ın Sünnetine Göre Yemek Nasıl Olur?	168
Oruçlunun Ağız Kokusu Nasıl Miskten Daha Güzel Olabilir?	170
“Allah’ın Bildiği Kuldân Saklanmaz” Diyerek Açktan	
Oruç Yiyenler Oluyor. Bu, Günah Değil midir?	171
Bazıları, “Namaz Kılmayan veya Açık Gezen Bir Kimse,	
Boşuna Oruç Tutmamalıdır” Diyorlar. Günahkâr Olan Kişi,	
Hiçbir İbadet Yapamaz mı?	172
Oruç Tutarken Siyah İplikle Beyaz İplik Birbirinden Ayrılıncaya	
Kadar Yiyip İçmek Mümkündür Deniyor. Bu, Doğru mudur?	174
Diş Çektirmek Orucu Bozar mı?	174
Yalan, Gıybet, Harama Bakmak Gibi Günahlar Orucu Bozar mı? .	175
Krem, Ruj, Kan Taşı, Damla, Viks, Aşı, Ciklet, Macun ve	
Esans Gibi Şeyler Orucu Bozar mı?	176
Oruçla İlgili Diğer Mezheplerin Hükümleri Hakkında	
Bilgi Verir misiniz?	177
Ramazan Gibi Mübarek Zaman Dilimlerini Nasıl Değerlendirmeli? .	179

Kadınlar Ramazanda Âdetlerini Geciktirmek İçin	
İlaç Kullanabilirler mi?	181
Oruçlu Olmadığı Halde, Oruçlu Gibi Davranması	
Gereken Kimseler	182
Ramazan-ı Şerifte Lokanta vb. Yerleri Açıp Çalıştırmak Caiz midir?	183
Oruçlu Kimse Ağrıyan Dişine İlâç Koysa,	
Karanfil Gibi Bir Şeyler İlâve Etse, Orucu Bozulur mu?	183
Yaşlı Olup Oruç Tutamayan/Tutma İhtimâli de Olmayan	
Ne Yapmalıdır?	184
ORUÇ ÜZERİNE VECİZELER.....	185
İSTİFADE EDİLEN KAYNAKLAR.....	189

GİRİŞ



Tarihin ne kadar derinliklerine gidilirse gidilsin, bütün cemaat ve cemiyetlerde, dînî bir düşüncenin varlığı görülür. Hatta en ilkel topluluklarda bile buna rastlamak mümkündür.

Dinin terim olarak tarifi şudur: “Din, akıl sahiplerini bizzat hayırlara sevkeden ilâhî kanunların bütünüdür.” Din akıl sahiplerine hitap eder. Böylece insanlar itaatlerini kendi iradeleriyle yapmış olurlar. Din, iradenin hakkını verir, onu felç etmez. Ve onun insanları sevkettiği nokta da mutlak hayırdır.

Din bu yönlendirmeyi öncelikle **inanç** yönünden ele alır. İnsan sırf akılla dahi, kendisini ve bütün kâinatı yaratan bir yaratıcının olduğunu kavrayabilir. Fakat o, bir nebînin gürül gürül sesinden, vicdanındaki kabulü destekleyen bir ses ile Rabbinin anıldığını duyduğunda, esas inanması gerektiği şekilde bir imana sahip olur.

Böyle bir imanın, gönüllerde hep taze olarak kalabilme-

si ve bayatlayıp pörsümemesi ise, **ibadete** bağlıdır. İman, ibadet sayesinde hiç eskimeden hep yeni kalabilir. Bu itibarla, ibadet yapan herkes ondan beklenen itici ve takviye edici manevî güç ve dinamikleri iyi değerlendirmelidir ki, imanını perçinleyebilsin. Zira ibadet, Allah'ın mabud, insanın da kul olduğunu en kusursuz şekilde ifade etmenin adıdır. Ve gerçek bir kulun, hakiki bir mabuda karşı, “yaratıcı ve yaratılan” münasebeti içinde tavırlarının tanziminden ibarettir.

Dinin bir diğer yönü de **muamelâta** (insanlar ve olaylar arası ilişkilere) bakar. Bu yüzden inanan insan, insanlarla olan ilişkilerini de Cenab-ı Hakk'ın rızasına uygun şekilde düzenlenmelidir. Meselâ ticaret ahlâkı ve prensipleri Allah'ın ölçülerine uygun hale getirilmelidir. Çünkü bu sayede insan, nefsinin arzu ve isteklerini terk ederek Cenab-ı Hakk'ın emir ve isteklerine râm olmuş (boyun eğmiş) olur.

Kısacası din, bir bütündür. Onu parça parça yaşamak dini tam anlayamamadan kaynaklanır. Sanki din bir ağaç gibidir; inanca ait meseleler onun kökü, ibadete yönelik hususlar, dalı budağı, muamelât (insanlar arası ilişkiler) onun çiçekleri, ceza hükümleri onun koruyucusu, dua gibi hususlar da ağacı alttan ve üstten besleyen unsurlardır. Böyle bir bütünlük ve yekparelik arz eden din, bütünüyle Allah tarafından ortaya konmuş ve peygamber tarafından da bizlere iletilmiş ve öğretilmiştir.

İşte hayatın her alanını kuşatan dinin bir kısmını oluşturan ibadetlerin bir bölümünü de **oruç** oluşturur. Bu çalışmada oruç ibadeti ile ilgili merak edilen soruların cevaplarını bulacaksınız.

Şu hususu bildirmekte fayda görüyoruz. Bilindiği gibi nass'ın (hüküm koyan ayet ve hadislerin) hükmünü bildirdiği bir yerde veya konulan hükümlere uygun olarak yapılan icmâ ve kıyasın görüş belirttiği bir hususta içtihat yapılmaz, yeni bir hüküm konulmaz. Biz bu çalışmada ele aldığımız her bir meselede bu hususa riayet etmeye gayret ettik. Soru ve cevaplarla sizlere ulaştırmayı düşündüğümüz her bir mesele, yukarıda anlatmaya çalıştığımız bir hususa dayanmaktadır. Eğer bu hususların dışında bir hüküm varsa bunlar da içtihad'ın yapılabileceği alanda, işin ehli ve uzmanlarının söylemiş olduğu sözleri sizlere ulaştırmaktan ibarettir. Yoksa sadece sizlere faydalı olmayı, kitaplarda belirtilen hususları derli-toplu bir halde sizlere ulaştırmayı düşünmemizin ötesinde, bir konu hakkında yeni bir hüküm verme sûretiyle haddimizi aşmayı aklımıza bile getirmediğimizi, bu işin, ehilleri ve ancak içtihadî yeterliliğe sahip bir kurul tarafından yapılabileceğinin idrakinde olduğumuzu bildirmek isteriz.

Serdar GÜLER
Mayıs 2005, İZMİR

BİRİNCİ BÖLÜM

ORUÇ NEDİR?

ORUÇ NEDİR?



Orucun Arap dilindeki karşılığı “savm” kelimesi olup, bu kelime “bir şeyden uzak durmak, kişinin kendini tutması ve engellemesi” manalarına gelmektedir. Terim olarak ise, “tan yerinin ağarmasından güneşin batma vaktine kadar, bir gaye uğruna bilinçli bir şekilde yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak durup nefsi dizginlemek” demektir.

Pek çok hüküm gibi oruç da, İslâm’ın ilk yıllarında değil de Medine döneminde farz kılınmıştır. Orucun farz kılınması tarih olarak hicretin ikinci yılının Şaban ayına rastlamıştır.

Her din kendi tâbilerine, uymaları gereken birtakım emirler ve yasaklar getirmiştir. Hak olsun bâtil olsun bütün dinlerde az-çok bu mükellefiyet vardır. Bir dini ve düşünceyi temsil eden insan, bağlılığını ancak yapacağı bu fiillerle ortaya koyar. Hak ve hakikat dini olan İslâmiyet de, temsilcilerine birtakım ibadetleri emir buyurmuş, Müslümanlığın bir şartı olarak, bunların yerine getirilmesini istemiştir. Kur’ân-ı Kerim meseleleri icmâli olarak ele alır. O’nu tafsil edecek

olan, Kitab'ın kendisine indirildiği Allah Resûlüdür. Zira Kur'ân'ın en büyük müfessiri (açıklayıcısı) Allah Resûlü'dür.

Kur'ân'da Orucun Farz Olduğuna Dair Delil Var mıdır?

“Ey iman edenler, sizden öncekilere farz kılındığı gibi oruç tutmak size de farz kılındı. Böylece umulur ki korunursunuz.”¹ ayeti ile “O sayılı günler, Ramazan ayıdır. O Ramazan ayı ki insanlığa bir Rehber olan, onları doğru yola götüren ve hakkı batıldan ayıran en açık ve parlak delilleri ihtiva eden Kur'ân o ayda indirildi. Artık sizden kim Ramazan ayının hilâlini görürse, o gün oruç tutsun. Hasta veya yolcu olan, tutamadığı günler sayısınca, başka günlerde oruç tutar. Allah sizin hakkınızda kolaylık ister, zorluk istemez. Oruç günlerini tamamlamanızı, size doğru yolu gösterdiğinden ötürü Allah'ı tazim etmenizi ister. Şükredesiniz diye bu kolaylığı gösterir.”² ayeti orucun İslâm dininde farz olduğunu anlatmaktadır.

Sünnet'te Orucun Farz Olduğuna Delil Nedir?

“İslâm beş esas üzerine kurulmuştur: Allah'tan başka ilâh bulunmadığına ve Peygamber Efendimiz'in Allah'ın kulu ve elçisi olduğuna şahitlik etmek, namazı kılmak, zekât vermek, Ramazan orucu tutmak, gücü yetenler için Beytullah'ı ziyaret etmek.”³

¹ Bakara, 2/183

² Bakara 2/185

³ Buharî, İman 1; Müslim, İman 20; Tirmizi, İman 3.

Orucun farz olduğunu bildiren diğer bir rivayet de şudur:

“Saçı başı dağınık bir adam Peygamber Efendimiz’e gele-
rek: “Ya Resûlallah! Bana Allah’ın üzerime oruç olarak neyi
farz kıldığını haber verir misin?” dedi. Peygamber Efendimiz
bunun üzerine şöyle buyurdu: “Ramazan ayını (orucunu) farz
kıldı.” Adam: “Benim üzerimde bundan başka bir borç var
mıdır?” diye sorunca, Peygamber Efendimiz: “Hayır, ancak
kendiliğinden nafile olarak yaparsan bu müstesnâ” buyur-
du. Adam, bundan sonra sorularına devam ederek: “Al-
lah’ın bana farz kıldığı zekâtтан haber ver” dedi. Peygamber
Efendimiz ona İslâm’ın gösterdiği yolları ve esasları anlattı.
Bundan sonra adam şöyle dedi: “Sana ikramda bulunan
Allah’a yemin olsun ki, bu söylenenlerden ne fazla ne de ek-
sik yaparım.” Bunun üzerine Peygamber Efendimiz: “Eğer
doğru söylüyorsa, bu adam kurtulmuştur, (yahut başka bir rivayette
de) cennete gidecektir.” buyurdu.⁴ İslâm’dan başka Dinlerde
oruç var mıdır?

Oruç, bazı değişikliklerle tarihin her devrinde var
olagelmıştır. Ancak bu değişiklik onun teferruata ait bazı
meselelerinde olmuştur. Denilebilir ki, geçmiş dinlerin he-
men hepsinde şekil, zaman, gaye ve mâhiyeti farklı ol-
makla beraber, oruç ve oruca benzer bir ibadet olmuştur.
Meselâ Keltlerin oruç tuttuğu, eski Meksikalılar, Perulular,
Babilonyalılar ve Asurluların da oruca önem verdiği nak-
ledilmektedir.

Orucun İslâmiyet’ten önce de mevcudiyetine en büyük
delil ise, şu ayettir: “Ey inananlar, sizden öncekilere farz

⁴ Buharî, İman 3; Savm 1; Müslim, İman 8, 9; Ebu Davud, Salat 1; Nesâi, Salat 4.

kılındığı gibi (günahlardan) korunmanız için sizin üzerinize de oruç farz kılındı.”⁵

Yahudilikteki Oruç Hakkında Bilgi Verir misiniz?

Yahudilerde orucun ismi “Taanit”tir. Teânet kökünden gelip, nefesine eziyet etmek, sıkıntı çektirmek manalarına gelir.

Yahudilikte orucun pek çok örnekleri vardır. Bunlardan en önemlisi, İbrani yedinci ayın onuncu günü (Kipur ve Kefaret günü) tutulan farz orucudur ki, Tevrat’ın kesin naslarıyla emredilmiştir.

Kipur, Yahudilerce büyük oruç günü olarak kabul edilir. Nedamet ve af günü demektir. Yahudilerin kötülüklerine pişman olmalarıyla Yahova, onları bu gün affeder.⁶ Aynı zamanda bu onların buzağıya tapmalarından dolayı, onlara bir kefarete olması da ihtimal dahilindedir. Yani bu suçtan pişmanlık duymalarının ardından affedilmiş olmalarını kutlarlar. Bu oruç, Yahudi takvimine göre, yılbaşı olan (Tişri) yani Teşrin-i Evvel (Ekim)’in onuncu günüdür. O gün oruç tutulması farzdır. O akşam bol bol yenir. Artık o gece ve ertesi gün ta akşam üstü ilk iki yıldız görününceye kadar herhangi bir şey yemek ve içmek yasaktır ki, bu da yirmibeş saat tutar.⁷

Yahudinin bugün, meleklerin yaşayışı gibi daima ibadet ve bütün gün oruçlu olması lâzımdır. Bu günden ön-

⁵ Bakara, 2/183

⁶ Ahmet Kahraman, Dinler Tarihi, s. 145, İstanbul, 1975

⁷ Tahir Olgun, Müslümanlıkta İbadet Tarihi, s. 125, İstanbul 1946

ceki dokuz güne tevbe günleri denir. Yahudiler, bu günler arasında kâfi derecede (günahlarından) temizlendiklerine inanırlar.⁸

Müslümanlara farz olan Ramazan orucu, aynı miktarda Yahudi ve Hristiyanlara da emredilmişti. Fakat daha sonra Yahudiler orucu tahrif etmiş, bunu sadece senede bir güne indirmişlerdir.⁹

Bir rivayete göre de, Hz. Musa Mısır'da iken, Beni İsrail'e, Allah, düşmanlarını helâk ederse, kendilerine bir kitap getireceğini va'detmiş ve Firavun helâk olunca da Hz. Musa, o vadedilen kitabı (Allah'tan) niyaz eylemişti. Allah Teâlâ da 30 gün oruç tutmasını emretmiş idi ki, bu ay Zilkade idi ve Zilhicce'nin onuyla tam 40 gün oldu. İlk otuz günde oruç, diğer yakınlık ve riyazet hareketleri olmuş, sonraki 10 günde de Tevrat nazil olmuş ve konuşma vuku bulmuştur.¹⁰

Ayrıca Tevrat'tan edindiğimiz malûmata göre, İsrailoğulları Babil'e çıktıktan sonra, tarihlerindeki birtakım acıklı hadiseleri hatırlamak için farz orucun dışında senenin bazı günlerinde oruç tutuyorlardı. Tutmuş oldukları bu oruçları da hadisenin vuku bulduğu İbrani ay rakamlarıyla isimlendiriyorlardı. Bunlardan 4 muntazam oruç, Kudüs'ün tahribi ve diğer kederli hadiselerle ilgilidir.¹¹

1-17 Temmuz Orucu: Bu “Orşelim” hadisesini, yani Kudüs kalelerinin düşmesini hatırlamak için İbrani 4. ayın 17'sinde (Temmuz) tutulan oruçtur.

⁸ Ahmet Çelebi, Mukayeseli Dinler Açısından Yahudilik, s. 326, (Çeviren: A. M. Büyükcınar, Ö. F. Harman) İstanbul, 1978

⁹ Elmalılı Hamdi Yazır, Hak Dini Kur'an Dili, 1/626

¹⁰ Elmalılı Hamdi Yazır, Hak Dini Kur'an Dili, 6/2275

¹¹ Tahir Olgun, Müslümanlıkta İbadet Tarihi, s. 125, 126, İstanbul, 1946

2- Ab (Ağustos) 9 Orucu: Bu oruç 5. ay (Ab)’ın dokuzunda tutulan oruçtur. Bu, birinci ve ikinci tapınakların yıkılmasını ve İsrailoğullarının sonuncu sürgününü ifade eder ve matem günüdür. Ab ayı Yahudilerde, dini yılın beşinci ayıdır. Kısmen Temmuz, kısmen de Ağustos ayına rastlar. Bu dokuzuncu gün çok önemlidir. Çünkü bu günde Yahudilere birinci tapınağın Buhtunnasır ve ikinci tapınağın Romalılar tarafından yıkılması yıl dönümünü anlatır. Ortadoks havralarında sıkıca oruç tutulur, süsler (şenlikler) kaldırılır ve törenlere, mersiyeler kitabından alınan matem türkülerile devam edilir.¹²

Bazı koyu dindar Museviler 17 Temmuz ile 9 Ağustos arasındaki üç haftaya, büyük bir perhiz gibi riayet ederek et yemezler (içki içmezler), oruç günlerinde çokça hayır yaparlar. Bu oruca bazı yerlerde Ab 9’dan 10 gün evvel riayet olunur.¹³

3- Tişri (Ekim) 3 Orucu: Bu oruç, yedinci dini ayın orucu ise de, cedelya orucu namıyla meşhurdur. Cedelya (cedalya) “Niozorada” tarafından Kudüs’te Musevi vali olarak bırakılmış ve oranın düşman tarafından istilâsında öldürülmüş olup, on Musevi şehitlerinden sayıldığı için bu güne oruç konmuştur. Bu oruç, Yom Kipur’dan 7 gün evvel tutulur.¹⁴

4- Tibet 10 Orucu (Ocak): Bu oruç, onuncu (dini) ayın orucudur ki, Kudüs’ün kuşatılmasının başlangıcı içindir.

¹² Mehmet Taplamacıoğlu, Karşılaştırmalı Dinler Tarihi, s. 179

¹³ Olgun Tahir, Müslümanlıkta İbadet Tarihi, s. 125,126

¹⁴ Olgun Tahir, Müslümanlıkta İbadet Tarihi, s. 126

Bunların dışında Yuhadilerce zaman zaman tutulan oruçlar vardır ki, biz bunların sadece isimlerini vermekle iktifa edeceğiz.¹⁵

1. Ester orucu.¹⁶
2. İlk doğan erkek kişinin orucu.
3. Küçük Yevm-i Kipur orucu
4. Sükut (susma) orucu
5. İzdivaç gününde damadın tuttuğu oruç.
6. Baba ve ananın ölümünün senesinde tutulan oruç.
7. Yeni hilâlden önce tutulan oruç.
8. Büyük ayin yapılarak tutulan oruçlar.
9. Bazen hahamlar tarafından emredilen, halka ağır gelen emirleri protesto için tuttıkları oruçlar.¹⁷

Yahudilerde oruç, şafağın sökmesinden ilk iki yıldızın doğmasına kadar devam eder. Kefaret günü orucu ile Ağustosun dokuzuna rastlayan oruçlar bu hükmün dışında kalır. Çünkü bunlar bir akşamdan öteki akşama kadar devam ederler. Mûtaad oruçlar için konulmuş ayrı bir hüküm ve gelenek yoktur. Ancak sadaka vermeye, fakirleri doyurmaya, özellikle geleneksel akşam yemeğini dağıtmaya teşvik vardır. Ağustosun ilk dokuz günü ile 17 Temmuz ve 10 Ağustos arasında bazı günler, yalnız et yeme ve içki içme yasağını taşıyan kısmî oruç günleridir.¹⁸

¹⁵ en-Nedvî, Dört Rükun, s. 203

¹⁶ Tevrat, Ester, 9/20-32

¹⁷ Tahsin Feyizli, İslam'da ve Diğer İnanç Sistemlerinde Oruç-Kurban, s. 25-27

¹⁸ en-Nedvî, Dört Rükun, s. 203; Ayrıca bkz.: Elmalî, Hak Dini Kur'ân Dili, Bakara suresi 183-185. ayetlerin tefsiri.

Hristiyanlıktaki Oruç Hakkında Bilgi Verir misiniz?

Hristiyanların oruçları ile ilgili şu bilgilere rastlamaktayız.

Hristiyanlar da Ramazan'da oruç tutarlarmış, niha-yet pek şiddetli bir sıcağa tesadüf etmişler. Bunun üzeri-ne yaz ile kış arasında mutedil, sabit bir mevsimin tayi-ninde âlimlerinin re'yi toplanarak bahara tahsis etmişler. Ve bu değişikliğe kefarete olarak da on gün eklemişler, böylece oruç kırk güne ulaşmış. Daha sonra hükümdarları hastalanmış veya aralarında salgın ölüm hadisesi meydana gelmiş, bunun için de on gün daha ilâve etmişler ve orucu elli güne çıkarmışlar. Daha sonraları (orucun) şeklinde de değişiklik yaptılar ki, buna perhiz denir.

Hız. İsa risaletinden önce kırk gün oruç tutardı. Bundan başka, -tercih edilen bir görüşe göre- Yahudilikte farz olan kefarete orucunu da tutardı. Hız. İsa oruç hakkında ayrıca hükümler koymamıştır.

Pavlos'un ölümünden yarım asır sonra, milâdi birinci asrın bitiminde oruç için kanunlar koyma temayülü görül-meye başlamıştır. Halbuki bu husus daha evvel oruçlunun vicdan ve imanına bırakılmıştı. Bu devrede bazı rahip ve kiliselerin, maddî ve cinsî arzulara karşı koyabilmek için bir çeşit oruç teklif ettiklerine şahit olmaktadır.

Rahip İrenes çeşitli oruçlardan bahsetmektedir ki, bunların bir kısmı bir gün, bir kısmı iki gün veya birkaç gün, bir kısmı da peşpeşe kırk gündür. Hristiyan mezhep-leri arasında orucun sistemi ve ahkâmı hususunda küçük ihtilâflar mevcuttur.

Milâdi ikinci asırla beşinci asır arasında oruç, bir hayli nizam ve intizama koyulmuş, kilise bu konuda hükümler ve tercihler vaz' etmiştir. Dördüncü asırda ise oruç biraz şiddet arz etmektedir. Böylece kolaylık ve toleranstan şiddet ve a/rılığa kaymıştır. Bu asırda (dördüncü) "Büyük Bayram" Paskalya'dan önceki iki oruca tahsis edilmiştir ki, bu günlerde tutulan oruçlar gece yarısı son bulur. Söz konusu günlerde oruç tutamayan hastalara Cumartesi günü oruç tutma müsadesi verilir.

Üçüncü asırda Hristiyanlık tarihinde oruç günleri tescil ve tesbit edilmişti. Ancak orucun ne zaman biteceği hususunda ihtilâf vardı. Bazıları horoz ötünce, bazıları da gece karanlığı çökünce biter diyorlardı.

Kırk günlük oruca, milâdi dördüncü asra kadar rastlanmamaktadır. Orucun ülkelere göre değişen hüküm ve adetleri vardır. Meselâ Roma'da tutulan oruç "Lanan", İskenderiye'de tutulan oruçtan farklıdır. Bazıları hayvan yemez, bazıları yalnız balık ve kuş yer, bazıları yumurta ve meyve yemekten çekinir, bazıları yalnız kuru ekmek yer, bazıları da bunların hiç birini yemez...

Reformdan sonra Anglikan kilisesi oruç günlerini tayin ve tesbit etmiş, fakat oruçlunun takip ve tatbik edeceği hükümleri koymamış, bu hususu oruçlunun vicdanına ve sorumluluk duygusuna bırakmıştır.¹⁹

Hız. İsa, havarilerine oruçla alâkalı şu tavsiyeleri yapar: "Oruç tuttuğunuz zaman, riyakarlar gibi mahzun çehreli olmayınız. Çünkü onlar, oruç tuttuklarını insanlara gös-

¹⁹ en-Nedvî, Dört Rükun, s. 203-205; Ayrıca bkz.: Elmalî, Hak Dini Kur'ân Dili, Bakara suresi 183-185. ayetlerin tefsiri.

termek için yüzlerini asarlar. Doğrusu size derim ki, onlar karşılıklarını aldılar.”²⁰

Oruç Başka Hangi Dinlerde Vardır?

Hinduizm’de nefis tezkiyesi gayesiyle tutulan oruç, senenin muayyen günlerinde ve bayramlarda tutulur. Hinduizm mensuplarının her taifesinin dua ve ibadetle geçirdikleri özel günleri vardır. Bu günlerde ekserisi yemek yemez, bütün gece kutsal saydıkları kitapları okumak ve Allah’ı murakabe etmekle vakit geçirirler. Bazı günler de vardır ki, o günlerde sadece kadınlar oruç tutar.

Brahmanlar hâlâ mahallî ayların on bir ve on ikinci günlerinde oruç tutarlar, böylece tuttıkları orucun sayısı sene de yirmi dört güne baliğ olmaktadır. Hindistan’daki “Jainizm” dini oruç konusunda daha ağır şartları ve hükümleri taşımaktadır, mensupları peşpeşe kırk gün oruç tutarlar.

Eski Mısırlılarda oruç, dini bayramlarının yanında görülmektedir. Yunanlılarda “Themsufirya” ayının üçüncü gününde tutulan oruç, kadınlara mahsustu. Ateşperestlerin kitapları da oruç tutma emrinden ve ona teşvikten hâli değildir, velev ki hususi bir zümreye bile olsa.²¹

Cahiliye Devrinde Oruç Var mıydı?

Oruç farz olmadan önce Araplar arasında oruç mefhumu vardı. Hatta Resûl-i Ekrem de bunlardan Aşure gününde tutulan orucu hem tutmuş ve hem de tutulmasını

²⁰ Matta, 6/16-19

²¹ en-Nedvi, Dört Rükun, s. 200,201

emretmişti. İbni Abbas'ın rivayetine göre, Hz. Peygamber (aleyhissalâtu vesselâm) Medine'ye geldiğinde Yahudilerin Aşure orucunu tuttuklarını gördü. Bunun üzerine “Bu nedir?” diye sordu. “Bu hayırlı bir gündür, Allah'ın İsrailoğulları'nı düşmanlarından kurtardığı gündür. Musa (a.s.) da bu günde oruç tutmuştur” dediler. Hz. Peygamber: “Ben Musa'ya sizden daha yakın ve lâyiğim” buyurdu ve o günün orucunu tuttu, aynı zamanda tutulmasını da emretti.²²

Diğer bir rivayette de, “Cahiliye devrinde Kureyş, Aşure gününde oruç tutardı. Peygamber (aleyhissalâtu vesselâm) de bu orucu tutardı. Allah Resûlü, Medine'ye hicret buyurduktan sonra kendisi oruç tuttuğu gibi Sahabe'ye de bu orucun tutulmasını emretti. Daha sonra Ramazan orucu farz kılınınca Aşure günü orucunu terketti. Ondan sonra da dileyen bu günde oruç tutar, dileyen de tutmazdı, denilmektedir.²³

Genel Olarak Dinimizin Oruca Verdiği Değer Nedir?

Oruç; namaz, zekât ve hac gibi Cenab-ı Hakk'ın yapmakla mükellef tuttuğu ibadetlerden biridir. O, Allah Teâlâ'nın mükâfatını kendi üzerine aldığı, kalemelerin ve defterlerin hesabını tutamayacağı, mü'minin içten içe Rabbiyle münasebetinin alâmetidir. Oruç, bir süreliğine de olsa beşeriliği terk etmenin, yememenin, içmemenin, şehvî arzu ve istekleri gemlemenin, dünyaya ait bağlardan sıyrılmanın, böylece Allah'a yaklaşmanın ifadesidir.

²² Buhari, Savm 69; Müslim, Sıyam 111, 112; Ebu Davud, Savm 63

²³ Buhari, Savm 69

Peygamberimiz'in Oruca Verdiği Önemi Anlatır mısınız?

Orucu bize Allah Resûlü nurlu beyanlarıyla anlatmış, bütün teferruatıyla ele almıştır. Burada orucun önemiyle alâkalı Allah Resûlü'nden bize ulaşan bir iki kutlu sözü aktarmaya çalışacağız.

Ebû Hureyre (radıyallâhu anh)'nin rivayet ettiğine göre Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) şöyle buyurmuştur: “Allah şöyle buyurdu: “Âdemoğlunun her ameli kendi içindir. Yalnız oruç müstesna. Onun mükafâtını ben veririm. Zira yemesini ve nefsânî arzularını, sırf benim için terk ediyor. Oruçlu için iki sevinç ânı vardır: Biri iftar ettiği, diğeri de Allah'a kavuştuğu vakittir. Oruçlunun ağzının kokusu, Allah katında misk kokusundan daha hoştur.”²⁴ Evet, oruç bu duygular içinde eda edilmelidir.

Oruç tutanın ağız kokusu açlıktan kaynaklanır. Kıyamet günü Cenab-ı Hakk'ın katında bu kokunun, miskten ve anberden daha tatlı, daha nefis ve daha temiz olduğu biz-zat en doğru sözlü Efendimiz tarafından ifade edilmiştir. Temiz ruhlar olan meleklerin Allah'a karşı kulluk vazifesini yaparken hoşlandıkları kokular vardır. Onlar gül kokusundan çiçek kokusuna, miskten anbere kadar güzel kokulardan hoşnut olurlar. Bizim dünya gözüyle göremediğimiz âlemlerde güzel kokular sırlı hazineleri açan anahtar hük-mündedir. Oruçlunun ağız kokusu da bu güzel kokular cümlesindendir. Bunun böyle olması, orucun Allah'la kul arasında irtibat buudlu bir ibadet olmasındandır. Bu yö-

²⁴ Buharî, Savm 2; Müslim, Sıyam 152; Tirmizi, Savm 54; Nesâî, Sıyam 41; İbn Mace, Sıyam 1

nüyle oruç, kendi derinliği içinde ele alınmalı, yoksa salt ağız kokusu açısından değil.

Yine Ebû Hureyre'nin rivayet ettiği diğer bir hadiste Resûlü Ekrem: "Her şeyin zekâtı vardır. Cesedin zekâtı da oruç tutmaktır. Oruç tutmak sabrın yarısıdır."²⁵; başka bir yerde de, "Oruç sabrın, temizlik de imanın yarısıdır."²⁶ buyurmuşlardır.

Allah'ın yüklediği ibadet mükellefiyetini sırtında taşımaya sabretme, O'ndan gelen şeyler karşısında sarsılmama, O'nun kapısından ayrılmama, günahlardan kendini koruyup dışını sıkma vs. bunlar dinin yarısını teşkil etmektedir. "Oruç ise sabrın yarısıdır." Zira sabrın diğer yarısı başka şeylere dağılmıştır. Oruç da bir yönüyle nefsi şehvetlere gemleme olduğu için, günahlara karşı sabır, diğer bir yönüyle aç-susuz durma gibi (hususiyile sıcak günlerde) bir işin altına girmekle ibadete karşı sabır vardır. Böylece oruç, dinin dörtte birini teşkil etmiş oluyor. Dolayısıyla o, dinin dört büyük ve mühim esası olan namaz, oruç, zekât ve hac ibadetlerinden biridir. Ve yukarıda da belirttiğimiz gibi oruçta, hem ibadete, hem beşerî arzu ve isteklere, hem şehvânî duygulara ve hem de beşerî kaprislere bir set çekme ve mani olma söz konusudur.

Allah uğrunda yapılan her işin mutlaka bir sevabı vardır. Onun karşılıksız kalması düşünülemez. Ama oruca gelince onun sevap yönüyle dengi yoktur. Ebû Uthane (radiyallâhu anh) şöyle diyor: "Resûlullah'a yapmam gerekli bir

²⁵ Tirmizi, Daavat 86; İbn Mace, Sıyam 44

²⁶ Tirmizi, Daavat 85; İbn Mace, Sıyam 44; Darimi, Vüdu 2; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 4/260

amel söylemesini istedim. O da “Oruç tut. Zira onun dengi yoktur” dedi. Ben yine tekrar ederek aynı şey sordum. O yine, “Oruç tut, zira onun dengi yoktur.” şeklinde cevap verdi. Ben üçüncü kez yine sordum. O aynen, “Oruç tut, zira onun dengi yoktur.”²⁷ buyurdular.

Yine orucun sevabına işaretle, Peygamberimiz başka bir hadislerinde şöyle buyurmuşlardır: “Allah katında oruç kadar sevaplı bir ibadet yoktur.”²⁸ Başka bir hadislerinde de: “Oruç, nefsinin çektiği yiyecek ve içeceklerden kimi alıkoyarsa, Cenab-ı Hak onu cennet meyvelerinden yediriip, cennet ırmaklarından içirir.”²⁹; “Cennette Reyyan denilen bir kapı vardır ki oradan sadece oruç tutanlar girebilir.”³⁰; “Oruç tutan helâlinden rızkını temin ettiği zaman ahirette hesaba çekilmez.”³¹; “Oruç tutanın uykusu ibadet, susması ise tesbih sayılır. İyilik ve ibadetlerine kat kat ecir verilir. Duası Allah tarafından kabul edilip günahları afvedilir.”³²

Oruç, kıyamet günü oruçlu için şefaate edecek, Cenab-ı Hak’a niyazda bulunup, “Ya Rabbi! Ben onu gündüzleri yiyip içmekten ve zevklerinden alıkoydum. Bunun için onun hakkındaki şefaati kabul buyur.” diyecektir. Cenab-ı Hak da orucun bu isteğini kabul edip, oruçluya şefaate etme izni verecektir.”³³

²⁷ Nesâi, Sıyam 43

²⁸ Nesâi, Sıyam 43

²⁹ Ali el-Müttakî, Kenzü'l-Ummal, 3/328

³⁰ İbn Mace, Sıyam 1

³¹ Ali el-Müttakî, Kenzü'l-Ummal, 3/328

³² Ali el-Müttakî, Kenzü'l-Ummal, 3/327

³³ Münzirî, et-Terğîb ve't-Terhîb, 2/84

Niçin Oruç Tutuyoruz?

Mümin, herhangi bir menfaat düşüncesi ile değil yalnız Allah'ın emri olduğu için ve onun rızasını kazanmak maksadıyla oruç tutmalıdır. Orucun bedene, topluma kazandırdığı hususlar vardır; fakat, insan orucu bunlar için değil sadece Allah emrettiği için tutmalıdır.

Hz. Ali (radiyallâhu anh) diyor ki:

– Karşılığında bir menfaat umarak yapılan ibadet, ticaretçinin ibadetidir.

– Korku sebebiyle yapılan ibadet kölenin ibadetidir.

– Allah'ın nimetlerine şükretmek maksadıyla yapılan ibadet, hür olan kimsenin ibadetidir.³⁴ Makbul olan ibadet, Hz. Ali'nin de belirttiği gibi Allah'ın nimetlerine karşı şükran borcunu yerine getirerek O'nun rızasını kazanmak maksadıyla yapılan ibadettir. Allah, ancak böyle samimi bir düşünce ile yapılan ibadetleri kabul eder.

³⁴ Ali el-Kârî, Mirkâtü'l-Mefâtiḥ, 2/135

İKİNCİ BÖLÜM

ORUCUN İNSANA
KAZANDIRDIKLARI

ORUÇ İNSANA NELER KAZANDIRIR?



Oruç, İslâm'ın şartlarından biridir. Müslümanlar bütün ibadetlerinde olduğu gibi orucu da bir fayda mülâhaza etmeden tutarlar. Bu gayeyi Kur'ân bizlere: “Ben cinleri ve insanları ancak bana ibadet etsinler diye yarattım.”³⁵ sözüyle bildirmektedir. Yani insanın mevcudiyetinin gayesi ibadet etmektir. Yapılan bu ibadetlerin karşılığı Allah'tan beklenir. İbadetlerin meyvesi uhrevîdir, yani faydası ahirette görülecektir. Bazı ibadetlerin beraberinde getirdiği dünyevî faydalar kat'iyen o ibadetlere sebep ve gaye olmaz. Ancak ilâhî emirlerin insanlara faydalı, yasakların da zararlı olduğu dikkate alınırsa, Allah'ın emir ve yasaklarının hikmetlerini düşünmek ve araştırmak imânı artırıcı bir faktör olarak düşünülebilir. Zaten ibadetleri yerine getirince, hiç düşünülmeden gelen fayda ve maslahatlar Hakîm olan Allah'ın hikmetinin gereğidir. O'nun bize olan tekliflerinde nice hikmetler gizlidir. Namazda, hacda ve zekâtta olduğu gibi oruç tutmanın bu dünyada

³⁵ Zariyat, 51/56

inanana insana kazandırdığı şeyleri hep bu perspektiften değerlendirmek gerekir.

Orucun Bedene Kazandırdığı Faydalar Nelerdir?

İnsan, ruhla cesetten ibaret bir varlıktır. Ruhun olmadığı ceset bir şey ifade etmediği gibi, cesedin olmadığı ruh da teklif dünyası adına bir mânâ ifade etmez. İnsan, yiyip içtiği yiyeceklerle, yaptığı hâl ve hareketlerle, yerine getirmeye çalıştığı ibadet ve taatle hem cesedine hem de ruhuna birtakım tesirlerde bulunmuş olmaktadır. Ağzına aldığı bir lokma zahiren midesine gitse bile o aslında ruhta da birtakım tesirler icra etmektedir. Yaptığı bedensel hareketler, vücutta maddî olarak bazı tesirler oluşturduğu gibi ruhta da değişik tesirler icra etmektedir. İnsanın ferdî hayatının geliştirilmesi ve olgunlaştırılmasında riyazatın (Allah'ın rızasını kazanmak için belli bir süre aç kalmak sûretiyle yapılan nefsi terbiye sistemi) önemli bir yeri vardır. Bu da ancak oruçla olur. Orucun bir manası da, ruhun riyazatı ve cesedin perhizi olmasıdır. Sık sık oruca müracat edildiği zaman içte, vicdanda hasıl edeceği meziyet ve faziletler açık bir şekilde müşahade edilecektir. Midede fani olan, tamamen ceset kesilen, her zaman ve her yerde mideyi düşünen bir insanda temiz bir ruh ve saf bir kalbin bulunmasına ihtimal verilemez. Böyle birisinin yaptığı tek iş, yeme, içme, tuvalet ihtiyacını giderme, çeşitli nimetleri alma, şükürsüz bir nankör olarak telef etme olacaktır. İşte oruç, fertlere bunun böyle olmaması gerektiğini hatırlatır.

a- Bedeni dinlendirir

Dünyaya gelir gelmez faaliyete başlayan sindirim sisteminin zaman zaman dinlenmeye ihtiyacının olduğu, tıbbî çevrelerce kabul edilip savunulan bir hakikattir. Senenin bir ayında vücudun dinlendirilmesi anlamına gelen orucun bu yönüyle insan bedenine faydası inkâr edilemez. Hem o mide fabrikasının pek çok hademeleri ve kendisiyle alâkadar çok insanî duyguları var. Eğer senenin bir ayında gündüzleri tatile girmezse, hademelerin ve diğer duyguların hususî ibadetlerini onlara unutturur, kendiyile meşgul eder, onları hâkimiyeti altına alır, bakışlarını daima kendine çeker, onlara ulvî vazifelerini unutturur. Fakat Ramazan-ı Şerif orucuyla o fabrikanın hademeleri anlarlar ki, sırf o fabrika için yaratılmamışlardır. Ve sair cihazat, o fabrikanın süflî eğlencelerine bedel, Ramazan-ı Şerif'te melekî ve ruhanî eğlencelerle lezzet alırlar, nazarlarını o manevî zevklere dikerler. Onun içindir ki, Ramazan-ı Şerif'te mü'minler, derecelerine göre ayrı ayrı nurlara, feyizlere, manevî zevklere mazhar olurlar. O mübarek ayda oruç vasıtasıyla ruh, akıl ve sır gibi lâtifeler çok terakki eder, midenin ağlmasına karşılık onlar masumâne gülerler.³⁶

Faaliyet içinde olan her makine bir müddet sonra bakıma ve dinlenmeye tâbi tutulur. Bu yapılmadığında ya makine tamamen tahrip olur ya da ömrü kısılır. Bir talebe-ye belirli bir süre eğitim-öğretim gördükten sonra tatil verilir. Bir işçi, sabahtan akşama kadar çalışır ama akşamleyin istirahatata çekilir. Bu mola ve dinlenmeler olmadan aynı tempoda çalışma ve semere verme mümkün değildir.

³⁶ Bediüzzaman Said Nursi, Mektubat, 29. Mektup, İkinci Risale, 8. Nükte

İnsanın vücudu bir fabrika, azaları o fabrikanın aletleri hükmündedir. Oruç ise, vücut fabrikamızın dinlenmesine, eskimemesine ve mükemmel bir şekilde çalışmasına vesiledir. Oruçla vücutta biriken zararlı yağlar, şişmanlık vesilesi fazla etler atılmış, vücut rahatlık kazanmış olur. Bugün şişmanlıktan dolayı sağa sola başvuran, buna çare arayan bir sürü insan vardır. Ve bu şişmanlığın kanın deveranına, beynin yavaş çalışmasına sebep olduğu da yine tıbbın kabul ettiği bir gerçektir. Halbuki oruç, hem bu derlere çare hem de sevap kazanmaya önemli bir vesiledir.

b- Hastalıklara karşı korur

“Orucun ruh ve beden sağlığına faydası hakkında şu ana kadar çok söz söylenmiş, bu hususta bir hayli makale ve kitap yazılmıştır. Bir Alman profesör, iradenin takviyesi konusunda yazdığı kitapta orucu tavsiye ederek, insanın maddî meyillerinin esiri olmaması, nefsinin dizginlerine sahip bir hayat yaşaması için ruhun cesede hâkimiyetini temin edecek en tesirli yolun oruç olduğunu belirtir.³⁷

Dr. Rowy ise, bu hususta, “Oruç, vücudun hastalıklara karşı dayanıklılığını artırır. Bu önemli tıbbî hakikati İslâm, orucu farz kılarak ortaya koymuş, bugünkü modern tıp ise orucu hastalıklara karşı koruyucu ve ilaç olarak kullanmaktadır”³⁸ demektedir. Dr. Rowy’nin sözlerini teyid edercesine Dr. Henri Lahman’ın Saksonya’nın Dresden şehrindeki hastanesinde, ayrıca Dr. Berscherbenr ve Dr. Moliere ait sağlık evlerinde oruçla tedavi yapılmaktadır.³⁹

³⁷ Abdulfettah Tabbara, İlmîni Işığında İslâmiyet, s. 274., İstanbul, 1977

³⁸ Kırca, Celal, Kur’ân-ı Kerim’de Fen Bilimleri. s. 141, Marifet Yayınları İstanbul, 1984

³⁹ Abdurrezzak, Nevfel, İslâm ve Modern İlim, s. 209, Sönmez Yayınları İstanbul, 1870

Muhammed b. el-Yeman, oruca verdiği önemi şöyle anlatıyor: “Altı kişiye, altı şey sordum, fakat hepsi bu altı soruma tek bir cevap verdi. Doktorlardan, ilâçların en şifa verenini sordum. Onlar: ‘En şifa verici ilâç açlık ve az yemektir’ dediler. Filozoflardan hikmeti aramak hususunda en büyük şeyi sordum. ‘açlık ve az yemektir’ dediler. Abidlerden, Allah’a ibadet etmek hususunda en faydalı şeyi sordum. ‘açlık ve az yemektir’ dediler. Bilginlere: ‘ilmi hatırda tutmak için en faydalı şey nedir?’ diye sordum. ‘açlık ve az uyumaktır’ dediler. Padişahlardan en iyi yemekleri sordum. ‘açlık ve az yemektir’ dediler. Aşıklardan, İnsanı sevgiliye neyin ulaştırdığını sordum. ‘açlık ve az yemektir’ dediler.”

Ebû Talib-i Mekkî de şöyle der: “Mümin fülût gibidir, ancak içi boş olursa sesi güzel çıkar.”

Orucun Bedene Kazandırdıkları ile İlgili İlmî Bir Çalışma Var mıdır?

Böyle bir araştırma Pakistan’da çıkan “el-Müslimûn” dergisinde “Orucun İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkisi” başlığı altında yayınlandı. Araştırmayı Dakar Tıp Fakültesi’nin iki öğretim üyesi kaleme almış, gözden geçirip yorumlanmasını ise başka bir doktor üstlenmiştir. Şimdi sözü bu ilmî araştırmanın yazarlarına bırakalım.

Giriş

Yeryüzündeki bütün müslümanlar, her yıl kamerî ayların dokuzuncusu olan Razaman ayında oruç tutarlar.

Oruç ayı boyunca tanyerinin ağardığı andan –başka bir deyimle, güneşin doğuşundan aşağı-yukarı bir buçuk saat öncesinden– güneşin batışına kadar Müslümanlara yemek ve içmek yasaktır. Ancak iftar ile imsak arasında istedikleri gibi yiyip içebilirler.

Oruç tutmak, on beş yaşına girmiş veya bülüğa ermiş sağlıklı erkekler ile on iki yaşına girmiş veya bülüğa ermiş sağlıklı kadınlara farzdır. Buna karşılık, aşağıdaki ayette belirtildiği gibi, hastalar ile yolcular oruç tutmakla yükümlü değildirler:

“İçinizden hasta veya yolcu olanlar, tutamadıkları günler sayısınca başka günlerde oruç tutarlar (Bakara, 2/184)”.

Ay yılının dönüşümüne bağlı olarak Ramazan ayı, güneş yılı içinde yıldan yıla yer değiştirir. Çünkü bilindiği gibi, kameri aylar güneş yılı aylarına göre her yıl on bir gün daha önce girer.

Günlük oruç süresi, farklı coğrafi bölgelere ve Ramazan’a rastlayan çeşitli mevsimlere göre on iki saatle on dokuz saat arasında değişir. Buna göre oruç tutan kimse gece boyunca tanyeri ağarincaya kadar iştahına bağlı olarak bir veya iki öğün yemek yer.

Orucun insan organizmasını ne oranda etkilediği hususu, öteden beri uzun ilmî tartışmaların konusu olmuştur. Bazı araştırmacılar orucun insan organizması için zararlı olduğunu ileri sürerken diğer bazı bilim adamları da mesele sadece yemek saatlerinin değişmesinden ibaret kaldıkça oruç tutmanın insan organizmasına hiçbir zararı olmayacağını, çünkü bu durumun insan organizmasının

yirmi dört saatlik toplam kalori ihtiyacını etkilemeyeceğini savunmuşlardır.

Gerçekten insan organizması Ramazan ayında normal zamanlardakinden daha çok miktarda protein, nişasta ve şeker kullanmaktadır. Bu da oruçlu organizmanın normalden daha büyük oranda kalori aldığı anlamına gelir.

Araştırma

Tıbbî araştırma on üç gönüllüye uygulandı. Aralarında altı aylık hamile iki kadın da vardı. Amaç, orucun insan vücudu üzerindeki etkisini tesbit etmektir. Aynı deney, karşılaştırma yapabilmek amacıyla aynı şartlar ile aynı süre içinde yirmi yedi yaşındaki oruçsuz bir gönüllüye de uygulandı. Bu deneylerde, orucun vücut ağırlığı, vücut ısısı, nabız, tansiyon, hücrelerdeki özümleme faaliyeti, organizmanın sıvı dengesi üzerindeki etkisi araştırıldı. Aynı zamanda kan ve idrar tahlilleri yapılmıştı.

Deney metodu

Deneyde görev alan gönüllülerin üçü kadındı. Yaşları on yedi, yirmi yedi, kırk idi. Erkeklerin yaşları ise, yirmi iki ile yirmi dokuz arasında değişiyor ve ortalama otuz üç oluyordu. Tümü ile orta sınıftan seçilen gönüllülerin aldıkları gündelik kalori miktarı 2500 ile 3000 arasında değişiyordu. Ayrıca bütün denekler, hiçbir organik veya mikrobik hastalığı olmayan sağlıklı kimselerdi.

Gönüllülerin oruçtan önceki organik göstergeleri ile oruçluykenki göstergeleri karşılaştırılabilmek için üzerlerinde Ramazandan önceki bir hafta boyunca gerekli de-

ney ve tahliller uygulandı. Ramazandan önceki haftanın tahlil üniteleri sabah kahvaltısından önce Ramazan ayının üniteleri ise iftar sırasında bir yudum su içildikten sonra alındı. Bu deneyler Ramazanın birinci, onuncu, sonuncu günleri ile Ramazandan bir ay geçtikten sonra tekrarlandı.

Bu deneylerde en modern ve hassas metodlar kullanıldı. Şimdi bu deneylerden elde edilen sonuçları aktarıyoruz:

Sonuçlar

1-) Vücut Ağırlığı: Orucun vücut ağırlığı üzerindeki etkisi aşağıdaki tabloda gösterildiği gibi oldu. Bu tabloda kullanılan ağırlık ölçüsü birimi Rıtl'dır (yaklaşık 410 grama karşılık gelen bir ağırlık birimi.)

	Ramazandan önce	Ramazanda			Ramazandan sonra
	a	b	c	d	e
Oruçsuz gönüllü	142	140	140	142	142
Oruçlu gönüllüler (Ortalama)	122	122	121	119	121
Hamile kadın	106	106	108	110	117

a) Ramazandan önceki veriler

b, c, d) Ramazanın birinci, onuncu ve sonuncu günlerinin verileri

e) Ramazandan bir ay sonrasının verileri

Tablodan çıkarabileceğimiz sonuçlar şöyledir: Oruç tutmayan denneğin vücut ağırlığında apaçık bir değişiklik görülüyor. İki kişi dışında oruçlu deneklerin ağırlıklarında Ramazan boyunca en çok yedi rıtl'e ulaşan hafif kilo düşmeleri olurken oruçlu deneklerden birinin vücut ağırlığı hiç değişmemiş, Ramazandan önceki durumunu korumuştur. Bu arada hamile kadının ağırlığı Ramazan boyunca dört rıtl kadar yükseldi. Ayrıca Ramazandan bir ay sonrasının verilerine göre Ramazanda kilo veren deneklerin yarısı kadarının kaybettikleri kiloları tekrar kazandıkları görülüyor.

2-) Kan dolaşımı: Orucun nabız ve vücut ısısı üzerinde çok bariz bir etkisi görülmedi. Kandaki hemoglobin oranının normal olduğu gözlemlendi. Bundan anlaşıyor ki, bir aylık oruç süresi hemoglobin oranında kayda değer bir değişikliğe yol açacak kadar uzun değildir. Umumiyetle oruçluların tansiyonlarında da önemli bir değişiklik olmadı. Yalnız bazı deneklerin tansiyonlarında Ramazanın ilk günlerinde küçük düşüşler gözlemlendi.

3-) Hücre solunumu: Ramazan ayı boyunca hücre solunumu oranında kayda değer bir değişiklik görülmedi. Yalnız hamile kadının hücre solunumunda Ramazanın ilk döneminde normalden +15,1 ve Ramazandan bir ay sonraki ölçümlerde +26,15 birimlik bir artış gözlemlendi. Bu veriler de hamile bir kadın için organizmanın dayanabileceği bir değişikliği gösterir.

4-) Kandaki şeker oranı: Aşağıdaki tabloda kandaki şeker oranında deney boyunca meydana gelen değişiklikler görülüyor. Bu ölçümlerde mgr/200mm³ birimi kullanıldı.

	Ramazandan önce	Ramazanda			Ramazandan sonra
	a	b	c	d	e
Oruçsuz gönüllü	92	87	90	88	93
Oruçlu gönüllüler (Ortalama)	88	80	80	84	86
Hamile kadın	88	84	82	68	81

a) Ramazandan önceki veriler

b, c, d) Ramazanın birinci, onuncu ve sonuncu günlerinin verileri

e) Ramazandan bir ay sonrasının verileri

Bu tabloda görüldüğü gibi, oruçlu deneklerin kanlarındaki şeker oranında belirgin bir düşme meydana geldi. Bu düşüş, 70 miligram kadar oldu ki bu organizmadaki normal oranın alt sınırı sayılır. Hiçbir denekte şeker oranı 104 miligramdan daha fazla olmamıştır.

5-) Kandaki şeker tüketimi: Bu arada biri kadın ve üçü erkek dört oruçlu denek üzerinde Ramazandan önce ve Ramazanın sonuncu gününde yapılan deneylerde orucun kandaki şekerin tüketim hızı üzerinde ne gibi değişiklikler meydana getirdiği ölçüldü. Bu ölçümlerde oruçlu deneklerde oruç tutmayanlara göre glikoz oranında belirgin bir farklılık görülmedi. Kan bileşimlerinin oruç süresi boyunca normal oranlarda kaldığı gözlemlendi. Ayrıca karaciğerin de normal çalıştığı belirlendi.

6-) Vücuttaki sıvı oranı: Bu araştırmada oruçlu deneklerin çoğunluğunun vücutları için yeterli miktarda

sıvı alabildikleri görüldü. Hatta bazı oruçlu deneklerin, yeterli miktarın biraz üzerine bile çıkarak yirmi dört saat içinde 2,4 litre sıvı alabildikleri belirlendi. İdrar salma oranı da aşağıdaki tabloda görüldüğü gibi yirmi dört saatlik sürelerde normal oldu. Gerçi oruçlu deneklerin idrar salma oranlarında zaman zaman bazı düşüşler görüldü, ama aynı oran düşüklükleri oruçsuz denekte de ölçüldü. Bundan kesinlikle anlaşıldı ki bu düşüşler, oruçtan dolayı değil, iklim değişiklikleri ve vücut gözenekleri yolu ile meydana gelen buharlaşmaya bağlı olarak ortaya çıktı. Çünkü bu idrar salma miktarı düşüşleri hem oruçlularda ve hem de oruçsuz denekte görüldü. Şimdi Ramazanın idrar salma miktarı üzerindeki etkisini aşağıdaki tabloda birlikte görelim:

	Ramazandan önce	Ramazanda			Ramazandan sonra
	a	b	c	d	e
Oruçsuz gönüllü	102	101	105	104	100
Oruçlu gönüllüler (Ortalama)	104	107	102	102	104
Hamile kadın	104	103	103	103	104

a) Ramazandan bir ay önceki veriler

b, c, d) Ramazanın birinci, onuncu ve sonuncu günlerinin verileri

e) Ramazandan bir ay sonrasının verileri

Bu tabloda görüldüğü gibi, oruç sırasında böbreklerin

çalışmamasında fazla bir değişiklik olmadı. Çünkü bütün deneklerde idrar bileşimlerinin normal olduğu görüldü.

Genel sonuç: Yukardaki tıbbî deneyler, orucun insan sağlığını bozma yönünde belirgin bir etkisinin olmadığını gösteriyor. Tabii ki, eğer genel anlamda orucun sağlığı bozucu olduğunu söylemek doğru ise, -çünkü yapılan deneylerin çoğunda sadece akşam üzerleri, günlerin uzunluğu sebebi ile oruçlu organizmada küçük miktarlı ağırlık ve kandaki şeker oranı düşüşleri görülüyor, fakat bu düşüşler, dayanma sınırı ile normal fizyolojik düzeyini aşmıyor.

Yalnız şunu hemen belirtelim ki, anlattığımız bu deneyler sağlıklı kimselere uygulandı. Bu yüzden elde edilen sonuçların hastalar ve sakatlar için de geçerli olacağını söyleyemeyiz. Buna göre orucun şeker hastaları veya başka ağır bir hastalık çeken kimseler üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yapılırsa çok yararlı olur.

Yukarıdaki araştırmada oruçlularda özellikle günün son saatlerinde uyuşukluk görüldü. Bu belki de kandaki şeker oranının düşmesinden ileri gelmiştir fakat oruçlu iftar eder etmez, çok kısa bir zaman sonra, vücut eski canlılığına kavuşuvermiştir.

Araştırmayı değerlendiren doktorun yorumu

İki Müslüman bilim adamı tarafından modern ilmi metotla yapılan bu araştırma, orucun insan sağlığına zararlı olmadığını ortaya koymuştur. Orucun -zararlı olmak şöyle dursun- insan sağlığı açısından yine ilmi neticelerle ispatlanmış birçok faydaları vardır ki, başlıcaları şunlardır:

a) Oruçlu geçen saatler boyunca sindirim sisteminin dinlenmesi. Bilindiği gibi sindirim sistemi, karın boşluğunda yer alan diğer iç organlar gibi, bebeğin ilk ana memesi emdiği andan ölüme kadar sürekli biçimde çalışan bir organik mekanizmadır. Bu yüzden organizmayı birkaç saat yemekten uzak tutmak, birçok hastalıkların tedavisinde başvurulan tabii bir metod sayılıyor. Özellikle hastaları büyük ameliyatlara hazırlarken mutlaka bu yola başvurulur. Çünkü böyle bir ameliyattan önce uyuşturulacak olan hastanın midesinin tamamen boş olması şarttır. Hatta ani ameliyatlarda operator, hastaya narkoz vermeden önce midesini boşaltmaya mecbur kalabilir. Nitekim ünlü Arap tabibi Haris b. Kelde “Mide hastalıklarının yuvası, perhiz ise tedavinin başıdır” demiştir.

b) Az yemenin çok yemekten daha yararlı olduğu öteden beri bilinen ilmî bir gerçektir. Daha açıkça söylersek, organizmaya gerekli enerjiyi sağlayacak besin dilimlerini almak şartı ile günün belirli öğünlerinde yemek yiyerek vakitsiz atıştırmalardan kaçınmak, mideyi yararlı-yararsız şeylerle tıka-basa doldurmaktan çok daha yararlıdır. İşte orucun insan vücuduna sağladığı en önemli faydalardan biri budur. Çünkü oruçlu, iftar sırasında az miktarda bir yemekle yetinmektedir. Peygamberimiz (aleyhissalâtu vesselâm)’in oruç konusundaki sünneti bu yoldadır. Yüce Allah (c.c.) da “Peygamber size ne getirdi ise onu tutunuz”⁴⁰ buyuruyor.

c) Çok yemek yemenin sağlığa zararlı olduğu tartışmasız ilmî bir gerçektir. Hatta çok yemek ile belirli hastalıklar arasında doğrudan ilişki vardır. Bazı romatizma türle-

⁴⁰ Haşr, 59/7

ri, kalb hastalıkları, tansiyon bozuklukları ve şeker oranı yüksek idrar rahatsızlıkları gibi. Buna göre her yıl hasta organizmaların midelerini ömürlerinin on ikide birlik süresi boyunca dinlendirmek yabana atılır bir tedavi yolu sayılmamalıdır.

Nitekim yapılan ilmî araştırmalar bu tür hastalıkların oruç tutmanın farz sayıldığı yörelerde dünyanın diğer yerlerine göre daha az yaygın olduğunu göstermektedir.⁴¹

Orucun Ruha Kazandırdıkları Nelerdir?

Daha önce de ifade edildiği üzere insan, ruhla cesetten meydana gelmiş bir yapıya sahiptir. Bu yapıdaki her iki madde, insanı kendi yörüngesi etrafında döndürmeye çalışmaktadır. Bu ikisinden biri olan madde, şehvî ve behîmî arzulardır. Yani insanın ceset itibarıyla sahip olduğu, Kur'ân'ın da bize şu cümlelerle tanıttığı yönüdür: “Andolsun ki biz insanı kuru bir çamurdan, şekillenmiş bir balçıktan yarattık.”⁴²; “Onlara bir sor bakalım: Yaratılıştaki kendileri mi daha kuvvetli, yoksa bizim yarattıklarımız mı? Gerçekten biz onları yapışkan çamurdan yarattık.”⁴³; “O, insanı kiremit gibi pişmiş çamurdan yarattı.”⁴⁴

İnsanın diğer bir yönü ise, ona yaratılış gayesini hatırlatan, onu Rahmanî şeyler yapmaya sevk eden, manevî âlemleri seyrettirmeye vesile olan, aç-susuz kalmasına rağmen tarifi mümkün olmayan lezzetler hissettiren, kö-

⁴¹ Said Havva, el-İslam, s. 163-167

⁴² Hicr, 15/26

⁴³ Saffat, 37/11

⁴⁴ Rahman, 55/14

tülükleri hoş göstermeyip ondan kaçınmayı ve ondan hoşlanmamayı ihsas ettiren vs. rûhî tarafıdır.

İnsanın üzerinde ruhun hâkimiyeti zayıflar veya ceset hâkim duruma geçerse, o zaman insan lezzet ve şehvetlerinde dolu dizgin gider. Aklın hududunu, dinin çizdiği sınırları hiçe sayar, âdetâ zihnî gücünü, yiyeceğin çeşidini, içeceğin türüsünü elde etmeye harcar. Bütün tasası şehvî arzularını kamçılacak maddeleri bulma, acıktırıcı, hazmettirici, iştah açıcı yolları öğrenmek olur. “Böylece ilmin, kültürün ve medeniyetin zirvesine çıktığı halde değirmen merkebinden, saban öküzünden farksız hale gelir, yemek odasıyla ayak yolu arasında gider durur. Bundan başka da ne bir prensipten ne de ikinci bir hayattan haberi olur ve bu ikisinin arasında dolaşıp durmaktan gayri bir şey tanımaz. Kendisinde de yeme içme arzusundan, zevk ve safa duygusundan başka, yemek için kazanma kaygısının dışında her şey ölür gider.⁴⁵ Kur’ân’ın tasvirinden daha doğru ve daha ince tasvire imkân olmadığına göre sözü yine ona bırakalım: “Küfredenlere gelince, onlar dünyada sadece zevk u safa ederler, davarların yediği gibi yerler. Onların yeri de ateştir.⁴⁶

a- Oruç Cenab-ı Hakk’a kavuşmayı hatırlatır

Oruçlunun her saati, her dakikası ve her saniyesi Allah’ı ve Allah’ın nimetlerini hatırlatması ve netice itibariyle de en büyük nimet olan Allah’a lika (kavuşma) nimetini hatırlatması itibariyle çok kıymetlidir. Oruç bu fonksiyonunu iki türlü eda eder. Bunu, lezzetlerin zevaliyle zeval

⁴⁵ en-Nedvi, Dört Rükun, s. 194, 195

⁴⁶ Muhammed, 47/12

bulmayacak nimetlere iştîyak ve yine elemelerin zevaliyle gelen lezzet şeklinde özetleyebiliriz. Sabahtan akşama kadar aç ve susuz olan insan zahiren sıkıntı çekse de, bu ibadetin getireceği ahirete yönelik fayda bu elemeleri unutturur. Oruçlu bütün gün şehvetini, yemesini ve içmesini kendisi için bıraktığı Rabbisine kavuşmayı düşünür. Bu düşünce sayesinde hayatının bütün fakülteleri istikamet dairesinde cereyan eder. Resûlü Ekrem de “Oruçlu için iki rahatlatıcı zaman vardır. Birisi iftar ettiği, diğeri de Rabbiyle buluşacağı zamandır.”⁴⁷ buyurmaktadır.

b- Oruç insanı melekîyete yükseltir

İnsanda melekî ve behimî olmak üzere iki yön vardır. İnsan hayvânî hislere ters istikamette yürüdüğü zaman melekî yönünün geliştiğini ve hayvanî tarafının azaldığını vicdanen hisseder. İnsan, meleklerin altında, diğer canlıların ise üstünde yaratılmıştır. Fakat Allah onu, yüceler yücresi bir makamdan, aşağılar aşağısı bir seviyeye uzanan çizgide yol almaya muktedir kılmıştır. Dolayısıyla insan yer yer melekler âlemini aşar, derece itibariyle onları geride bırakır. Zaman zaman da şeytanların altında bir yere düşer. “Biz insanı en güzel biçimde yarattık. Sonra onu aşağıların aşağısına atıverdik. Yalnız inanıp iyi işler yapanlar hariç. Onlar için kesintisiz bir mükâfat vardır.”⁴⁸

İnsanı meleklerden ayıran özelliklerden birisi, onun nefis sahibi olmasıdır. Meleklerde yeme-içme, evlenme, Allah’a isyan etme vs. gibi davranışlar söz konusu değildir.

⁴⁷ Buhârî, Tevhid 35; Müslim, Sıyam 164; Tirmizi, Sıyam 55; Nesâî, Sıyam 41; İbn Mace, Sıyam 1; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 1/446; Darimi, Savm 50

⁴⁸ Tin, 95/4-6

Yaratılış icabı onlar masum, her an Allah’a tesbih ve taatle meşgul varlıklardır. “Ondan önce söz söylemezler ve onlar O’nun emriyle hareket ederler. (Allah) onların önlerinde ve arkalarında ne varsa (ne yapmış, ne etmişlerse) bilir. (Allah’ın) razı olduğundan başkasına şefaet edemezler ve onlar, O’nun korkusundan tir tir titrerler⁴⁹”. İnsana gelince o hayatiyetini ancak yeme-içmeyle devam ettirebilir. İsyân etmesi, kusur yapması her zaman için muhtemeldir. Ama oruç tutan bir mü’mine gelince o, sabahtan akşama kadar yemeyip içmesiyle, şehvetine hâkim olmasıyla, gıybet ve zulümden kaçınmasıyla âdeta melekler gibi bir keyfiyet kazanır. Hatta o bu davranışıyla melekleri bile geride bırakır. Cenab-ı Hakk meleklerle karşı böyle olan mü’min kullarıyla iftihar eder, onları meleklerle örnek gösterir.⁵⁰

c- Oruç nimetlerin değerini öğretir

Cenab-ı Hakk, yeryüzünü bin bir çeşit nimetle donatmış ve onu yeryüzünün halifesi olan insanın emrine musahhar kılmıştır. Her gün önümüze âdeta semadan bir sofra indirilip diğeri kaldırılmakta, o kaldırılırken de hemen arkasından başka biri gelmektedir. Yaz, bahar, kış, sonbahar demeden ağaçlar meyve vermekte, sema dolu dolu etekleriyle mücevherler göndermekte, zemin çeşit çeşit nimetler fışkırtmaktadır. “Semada rızkınız ve size va’dolunan şeyler vardır.”⁵¹

Zemin ve sema insanın emrine sunulmuştur. İnsanlar, bu sayılamayacak kadar fazla olan nimetlerin içerisinde yü-

⁴⁹ Enbiya, 21/27-28

⁵⁰ Münziri, et-Terğib ve’t-Terhîb, 2/99

⁵¹ İbrahim, 14/34

zerken, çoğu kez bu nimetlerin farkına varamamaktadırlar. “O mahiler ki deryada yüzer, deryayı bilmezler.” Denizin içindedirler ama yüzmeyi kolaylaştıran sudan habersizdirler. Nimetler içinde yüzen insan, oruçla onların kıymetini ve ehemmiyetini anlar, şükrünü eda etmeye çalışır.

d- Oruç insanı iktisada alıştıır

İslâm’daki oruç ibadeti, insana güzel bir haslet olan iktisadı öğretir. Oruç, insanlara iktisadı öğreten bir mualim mevkiindedir. İsteddiği şeyi aklına geldiği zaman hiçbir sınırlama getirmeden yapmaya alışan kişi, oruçlu olduğu zaman mecburen onu yapamayacaktır. Meselâ her aklına estiği zaman yemek yiyen, maddî olarak vücudunun arzularına boyun eğen insan, oruçlu olduğunda mecburen akşamın olmasını bekleyecek, dolayısıyla bu beklemeyle o, iktisat etmeyi öğrenecek, sorumsuzca yaşamaktan uzaklaşmış olacaktır.

e- Oruç ruhu olgunlaştırır

İnsan, beden-ruh ikilisinden ibaret bir varlıktır. Bedenin bir kısım ihtiyaç ve istekleri olduğu gibi, ruhun da kendine göre istekleri vardır. İnsan cismaniyeti itibariyle küçük bir varlıktır; ama ruhî melekeleri yönüyle o, sonsuzla kucaklaşma yarışındadır. Sınırsız arzuları, istekleri, duyguları, hayalleri, düşünceleri ve fikirleriyle insan sanki kâinatın küçük bir fihristesi hükmündedir.

İşte böyle bir varlığın ruhî yönü ve bütün kabiliyetlerini geliştiren emellerinin meydana gelmesine vesilelik eden, fikirlerini genişletip intizama tâbi tutan, şehvet ve kırgınlık gibi duygularını kontrol altına alan; insanı, kendisi için

takdir edilmiş olan olgunluklara ulaştıran ve onu Rabbi-ne bağlayan en yüce ve en yüksek irtibat ameliyesi ancak ve ancak ibadettir. Dolayısıyla bir ibadet şekli olan oruçta bütün bu hususiyetler mevcuttur. Peygamber Efendimiz bir hadislerinde: “Her şeyin zekâtı vardır, cesedin zekâtı da oruçtur. Oruç ise sabrın yarısıdır.”⁵² buyurmaktadır. Namaz dinin direği, oruç ruhun direği ve gıdası, zekât da cemiyetin direğidir. Yani namazsız dinin, oruçsuz ruhun, zekât vermeden de cemiyetin ayakta durması zordur. Yemek cesedi beslediği gibi, oruç da ruhu besler. Yemek yenmeyince hayatı devam ettirmek nasıl zor ise, oruç tutmadan da ruhanî hayatı devam ettirmek o kadar zordur.

Bu sebeptendir ki, insanı ruhanîleştirmeyi hedefleyen bütün dinlerde, şekil farklılıkları bir tarafa bırakılacak olursa, oruç önemli bir esas olmuştur. Hatta insanları olgunlaştırmada rehberlik edecek bütün peygamberler, böyle bir misyonu yüklenmeye hazırlanma dönemlerini hep oruçlu geçirmişlerdir. Bu da, yine orucun insanı olgunlaştırmadaki tesirini gösteren ayrı bir delildir.

Evet, insanlarda ruh cesedin, ceset de ruhun rağmına gelişir. Ruhanî yönleri itibariyle gelişmek isteyenler mutlaka oruç tutmalıdırlar. Veya şöyle söyleyelim: Oruç tutmayanlar, cesetlerinin altında kalır ve istenen ölçüde ruhanî olgunluğa ulaşamazlar...

f- Oruç nefsi gemler

Nefsin dizginlerini elde tutmak, insanlar için vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. Zira nefsin istek ve alışkanlıkları, insan

⁵² Tirmizi, Daavat 86; İbn Mace, Sıyam 44

için öldürücü birer zehir ve insanı aşağılara çeken ağırlıklar gibidir. Nefis daima insana kötülüğü emreder. Hz. Yusuf, “Doğrusu, ben nefsimi temize çıkarmam. Çünkü Rabbimin merhamet edip korudukları hariç, nefis daima fenalığı ister, kötülüğe sevk eder. Doğrusu Rabbim gafurdur, rahimdir (affı ve merhameti boldur).” beyanıyla nefsi en güzel şekilde tanıtmaya çalışmıştır. Nefis, verdikçe büyüyen, büyüdükçe isteyen bir özelliğe sahiptir. Peygamberimiz de (aleyhissalâtu vesselâm) bir dualarında, “Ey Allah’ım, acizlik ve tembellikten, korkaklık ve cimrilikten, yaşlılık ve kabir azabından sana sığınırım. Ey Allah’ım, nefsimi takvayı nasip eyle. Onu tertemiz yap. Zira sen temizleyenlerin en hayırlısısın. Sen onun (nefsin) efendisi ve sahibisin. Ey Allah’ım, fayda vermeyen ilimden, korkmayan kalbden, doymayan nefisten, kabul olmayan duadan sana sığınırım.”⁵³buyurmaktadır. Başka bir dualarında ise nefsin şerrinden, kötülüklerinden, başına getireceği belâlardan Allah’a sığınmıştır.⁵⁴

Bu anlamda insanı büyük tehlikelere sürükleyen zina hadisesine karşı oruç bir kalkan hükmündedir. Evlenmeye imkânı olmayanlar, Allah Resûlü’nün tavsiyesine göre oruç tutmalıdır. Zira oruç günahlara karşı bir kalkandır.

Evet, nefsi kendi kontrolü altına almanın uygulamalı olarak sembolü oruçtur. Bunun içindir ki farz olan oruç, dinin temel rükünlerinden biri olmuş, insanın İslâm’ı nefsinde uygulamasının pratik ifadesi olan takvaya gerçekten ulaştıran yollardan biri sayılmıştır. Nitekim Allah Teâlâ şöyle buyurmaktadır: “Ey insanlar oruç, sizden öncekilere

⁵³ Müslim, Zikir 73

⁵⁴ Tirmizi, Daavat 14

farz kılındığı gibi (günahlardan) korunmanız için size de farz kılındı.”⁵⁵

Oruç nefse vurulan bir gem ve zimamdır. Dolayısıyla nefsin firavunluğunu kırar. Bu hususa işaret edilen bir hadiste şöyle denir: “Cenab-ı Hakk, nefsi terbiye için ona çeşitli cezalar verdi. Önce ateşle yaktı. Sordu: “Sen kimsin, ben kimim?” Nefis: “Sen, sensin, ben benim” dedi. Bunun üzerine Cenab-ı Hakk onu açıklıkla terbiye etti. Neticede “Ben kimim, sen kimsin?” sorusuna nefsin cevabı: “Sen âlemlerin Rabbisin, ben ise senin hakir bir kulunum” şeklinde oldu.

Hasılı; oruçla insan, kendi nefsini, Cenab-ı Hakk karşısında serkeşlikten kurtarır ve itaat eden bir kul haline getirir. Oruç tutan herkes, oruçlu olmadığı günlere nisbeten, daha bir melekleştiğini vicdanında hisseder. Yine herkes anlar ki, izin verilmedikçe en küçük bir şeyi dahi yapamaz, elini suya uzatamaz ve bu vesileyle de kendinin eşyanın gerçek sahibi olmadığını; hür değil kul ve köle olduğunu anlar. Neticede nihayetsiz aczini, fakrını, kusurunu görür ve manevî bir şükür eliyle rahmet kapısını çalmaya hazırlanır. Yeter ki onu dinin verdiği ölçüler içinde tutsun...

g- Oruç insanı günahlara karşı korur

Günah bir iç çöküntü, bir terslik ve fitratla bir zıtlıktır. Günaha giren kimse kendini, vicdanî azaplara ve kalbî sıkıntılara bırakmış bir talihsiz ve bütün ruhî meleke ve kabiliyetlerini şeytana teslim etmiş bir mazlum ve mağdurdur. Bir de o günahı işlemeye devam ederse, bütün bütün ipi

⁵⁵ Bakara, 2/183

elden kaçırır ve artık ne bir irade, ne bir direnme, ne de kendini yenilemeye mecali kalmaz.

Yığın yığın günah vardır, insanın geçip gittiği yollarda. Bu yollarda birer kobra gibi gözetler insanoğlunu günahlar. Birinden kurtulması mümkün olsa bile, diğerlerine kendini kaptırmadan yoluna devam etmesi bir hayli zordur. Polat gibi sağlam irade gerektir ki, aşılınsın bu yollar. Yoksa difran-siyeli bozuk bir araba ile en sert virajları aşma gibi olacaktır –ki hangi çukurda gidip ârâm edeceğini söylemek, her hâl-de kehanet sayılmaz...

İşte bu tehlikeye karşı oruç, kefil ve bir teminat hük-mündedir. Bazı kimseler için, onları inhiraftan koruyucu bir sütredir. Günahlara karşı yapılmış bir çağrıdır. Evet o, bir kalkan gibi sahibini koruyan, onun cennete girmesine yardım için cennet surlarında sırlı bir kapı haline gelen ve elinde kâsesi bir sâki (içecek dağıtan) gibi ona kevserler sunan bir kutlu yoldaştır.

Allah Resûlü (aleyhissalâtu vesselâm): “Ey gençler topluluğu! Herhangi biriniz evlenmeye güç yetirebiliyorsa evlensin. Zira bu (evlenme), gözü (haramlardan) koruyucu, ferici (apış arası) günahlara karşı muhafaza edicidir. Kim de evlenmeye muktedir değilse, o da oruç tutsun. Zira oruç, onun için bir kalkandır.”⁵⁶ buyurmaktadır.

Oruç bir alıştırmadır; kişide cismanî arzulara karşı koy-ma melekesini geliştirir. İnsan oruçlu olduğu anlarda her türlü negatif istek ve meyillere engel olmaya güç yetirdiği gibi, kazandığı bu dirençle oruçlu olmadığı zamanlarda da

⁵⁶ Buharî, Savm 10; Ebu Davud, Nikah 1; Nesai, Sıyam 43; İbn Mace, Nikah 1

bu tür istek ve meyillere engel olmaya güç yetirebilir. Zira oruç sadece midenin aç bırakılması demek değil, aksine mide gibi bütün duygulara; göze, kulağa, kalbe, hayale ve sair cihazat-ı insaniyeye de oruç tutturmak, onları muharremattan, mâlâniyattan çekmek ve her birisine mahsus ubudiyete sevk etmektir. Bu şekilde bir oruç tutan insan, “helâl” endeksli bir hayat yaşar. Efendimiz’e ait şu hadisi bu espri içinde yorumlamak gerekir: “Kim ki bana iki çenesi ile iki apış arasını koruma hususunda garanti verirse, ben de ona cenneti garanti ederim.”⁵⁷

Dini kontrol altında tutmanın en etkili yolu oruçtur. Zira sürekli olarak midenin tok olması, insan vücudunun bütün organlarını, en yüksek enerji kapasitesine ulaştırır. Bu da nefsin arzu ve isteklerini, azgınlıklarının en son kertesine vardırır. O zaman da insanın dili çözülür, onu kontrol altına alamaz hale gelir. Kontrolsüz dil, insanın ahiret hayatı için en büyük tehlikelerden biridir. Onu kontrol altına almanın tek çaresi ise nefsin arzu ve isteklerini kısıtlamak ve kesmektir. Oruç bu fonksiyonunu eda etmesi bakımından tavsiye edilecek en önemli bir reçetedir. Peygamberimiz’in şu hadisleri de bunu teyid etmektedir: “İçinizden biri oruçlu olduğu günlerde başkasına çirkin söz söylemesin, bağırıp çağırmasın. Eğer biri ona söver ya da elle sataşırsa, “Ben oruçluyum” desin⁵⁸, “Kim oruçlu iken yalan konuşmaktan ve kötü hareketlerden vazgeçmezse bilsin ki Allah’ın onun yemeyi ve içmeyi bırakmasına ihtiyacı yoktur.”⁵⁹

⁵⁷ Buharî, Rikak 23

⁵⁸ Buharî, Savm 9; Nesai, Sıyam 42; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 2/273

⁵⁹ Buharî, Savm 8

Hâsılı; orucun en mükemmeli, mideye olduğu gibi, göze, kulağa, kalbe, hayale, fikre ve sair organlara da bir nevi oruç tutturmaaktır. Yani onları haramlardan, mâlâ-yani şeylerden alıkoyarak her birisini kendilerine mahsus kulluğa sevk etmektir. Bunun yolu ise, insan vücudunda-ki en büyük fabrika mide olduğundan, oruç vasıtasıyla o kontrol altına alınabilirse, diğer azalar da kolayca ona tâbi kılınabilir.⁶⁰

h- Oruç emanete riayeti öğretir

Oruç, gizli ve aşikâr her zaman emanete riayet edilmesini öğretir. Zira Allah'ın helâl kıldığı nimetleri yiyip-içmekten kaçınmayı sağlayacak Allah'tan başka bir gözetici yoktur. Oruçlu, sabahtan akşama kadar Allah'ın kendisi için çizmiş olduğu sınırlara riayet eder. Bütün imkânlar hazır olmasına, hiç kimse görmemesine rağmen mü'min, orucunu sürdürür. O, akşama kadar emaneti muhafaza hissiyle doludur. Oruca karşı gösterilen bu tavır, Müslüman'ın bütün hayatına akseder. Dolayısıyla oruç tutan insan, bütün hayatı boyunca kendisine emanet olarak verilen şeylere karşı son derece dikkatli davranır.

i- Oruç sözde durmayı öğretir

Oruç, vefa duygusunun açığa çıktığı en güzel bir ibadettir. Zira oruç, Allah ile kul arasında yapılmış bir ahiddir. Kul, belirli zaman dilimlerinde belirli şeylerden vazgeçecek, dolayısıyla bu hareketiyle ahdinde vefalı olduğunu gösterecektir. Aynı zamanda insan, tuttuğu oruçlarla vefa duygusunu geliştirecek, vefa onun ayrılmaz bir parçası

⁶⁰ Bediüzzaman Said Nursi, Risale-i Nur Külliyyatı, I/540, Nesil Yayınları, İstanbul, 2002

olacaktır. Bu durumu kazanan kimse, içtimâî, ailevî ve ferdî hayatında âdetâ “vefa” dan bir âbide haline gelecektir.

j- Oruç insana başkalarına muhtaç olmamayı öğretir

Oruçla insan, nefsin kendisine fısıldamaya çalıştığı şeytanî vesveselerin önüne bir set çeker, onun zimamını kendi eline alır, nefsi yönlendirmeye çalışır. Zira o yemeğe, kadına ve dünyaya karşı kapalı bir durumdadır. Böylelikle o, nefisten ve beşerî duygulardan gelecek baskılardan âzâde olarak, izzetli bir hayat tarzına kavuşur ve Cenab-ı Hakk’ın, mü’minlerin bir sıfatı olarak bildirdiği izzet duygusunu yakalamış olur. “İzzet (üstünlük) ancak Allah’a, elçisine ve mü’minlere mahsustur.”⁶¹

k- Oruç sabrı öğretir

Orucun en büyük faydalarından biri de şüphesiz insanı sabra alıştırmasıdır. Tuttuğu oruçla insan, bir sabır eğitimi görmüş olur. Zira o, acıktığında yemez, susadığında su içmez, kendisine yapılan kötülükler karşısında “Ben oruçluyum” der, sabreder. İnsan, elini, ayağını, dilini, dudağını, kulağını bağlayıp Rabbine doğru kanat çırparken, bir de sabrı kendine burak edinebilirse, Cenab-ı Hakk’ın rızasına erme şerefini elde eder.

Sinir sistemimizin vücuttaki yeri çok mühimdir. Dil sinirleri felç olan konuşamaz. Bacaktaki sinirleri felç olan kişi yürüyemez. Sinirlerin bozulması oranında, hayatımız, az veya çok tehlike içindedir. Sinirleri bozuk kimse, huzursuz olur, sabredemez. Kavgaların, cinayetlerin çoğu sinirli olmaktan, sabırsızlıktan ileri gelmektedir. Hadis-i şerifte,

⁶¹ Münafikûn, 63/8

“Oruç sabrın, sabır da imanın yarısıdır.”⁶² buyurulmuştur. Böylece orucun imandan olduğu anlaşılmaktadır. İmanlı olan da, imanının kuvvetine göre suç ve günah işlemez. Sinirine hâkim olur. Oruç tutarak aç kalanın arzuları kırıldığı için, sabretmesi kolay olur.

1- Oruç sıkıntılara katlanmayı öğretir

Her türlü nimetin içinde rahat bir şekilde hayatını devam ettiren kişinin bu durumu hep böyle sürüp gitmez. Zaman zaman, hiç beklenmedik bir yerde, beklenmedik bir zamanda fakirlik gelip başına konabilir. Beklenmeden gelen böyle bir durum karşısında dayanıklı olmak, sarsılmamak için önceden hazırlıklı olmak, vücudu böyle zamanlara göre de alıştırmak icap eder. İnsan zenginken, iflâs edip fakirleşebilir, çıkan bir felâketle her şeyini kaybedebilir, meydana gelen bir harpte çeşitli sıkıntılarla baş başa kalabilir.

İşte bu ve buna benzer sıkıntılar karşısında zor duruma düşmemek, ümitsizliğe kapılmamak için oruç ibadeti, âdetta bir intibak eğitimi yaptırıp vücudu yeme-içme gibi en zarurî ihtiyaçlara sabrettirerek başına ansızın gelecek olan bir takım sıkıntılara karşı hazırlamış oluyor ki, bu hazırlıkla insan dünyanın değişik sıkıntılarına, zahmet ve külfetlerine daha kolay bir şekilde karşı koyabilir. Aynı zamanda oruç, sıkıntılar ve ızdıraplar karşısında, boynu eğilmeyen, kendine hâkim olan, kendisine takdim edilen bir kısım vaadler karşısında gerçek ve hak bildiği herhangi bir prensipten asla fedakârlık etmeyen mükemmel ve ideal insanlar meydana getirir.

⁶² İbn Mace, Sıyam, 44

m- Oruç insanı nizam ve intizama alıştıır

Oruçlu mü'min bir nizam ve intizam eğitimi yapar. Kişinin belirli vakitlerde yiyip, belirli vakitlerde kendini yeme-içmeden alıkoyması, namazlarına oruçlu olduğu zamanlarda daha da dikkat etmesi, bütün inananlarla aynı ânı bekleyip sahura kalkması, teravih namazını kılması vs. bunların hepsi onu intizama alıştıran ayrı ayrı birer vesiledir. Böylece mü'min, zamanını en güzel şekilde değerlendirerek, hayatını disipline etmiş ve ondan tam manasıyla istifade etmiş olacaktır.

Orucun Topluma Kazandırdığı Değerler Nelerdir?

a- Oruç cemiyette birlik ve beraberlik sağlar

Oruç sayesinde (hususiyile Ramazanda) insan, içtimâî hayatta diğer insanlarla muhtelif bağlar kurmuş olur. Bununla onlara karşı kuvvetli bir irtibat ve bağlılık duyar. Bütün inananların aynı anda oruca başlamaları, akşam iftarı beraber beklemeleri, sahura kalkmaları, teravihi cemaatle eda etmeleri, kadir gecesini ihya etmeleri, beraberce bayrama girmeleri vs. çok sağlam bir kardeşliğe ve hakiki bir sevgiye vesile olur. Böylece inananlar, kendilerini Peygamber Efendimiz'in (aleyhissalatu vesselâm) nurlu beyanlarında: "Birbirlerini sevmekte, birbirlerine acımakta ve birbirlerine şefkat hususunda mü'minlerin misali bir vücut gibidir. Ondan bir uzuv şikayet ederse, cesedin sair uzuvları uykusuzluk ve humma ile ona (iştirake) çağırırlar."⁶³ şeklinde buyurduğu gibi, tek bir

⁶³ Buhârî, Edeb 27; Müslim, Birr 66; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 4/270.

vücudun azaları halinde görürler. Bu yüce düşünceyle de cemiyette birlik ve beraberlik tesis edilmiş olur.

Bir sofrâ etrafında bütün bir ailenin iftarı beklemesi, yani teker teker bu insanların, aynı zamanda gelecek aynı şeyi beklemeleri, bu kimseleri birbirlerine daha ziyade bağlayacaktır. Bu iftar bekleme hali, daha ziyade aile fertleri arasındaki sevgi ve muhabbeti arttırma, yani ailenin daha sağlam temeller üzerinde kurulmasını gerçekleştirme bakımından çok mühimdir. İslâmiyet'in bütün ailenin beraberce iftar sofrasına oturmasını ve iftarı beklemesini istemesinin hikmetlerinden biri de bu olsa gerektir. İftar bekleme aile fertleri arasında olduğu kadar birtakım davetler ile tanıdıkları, dostlar ve hatta tanıdık olmayanlar arasında da sevgi ve muhabbet bağlarının kuvvetlenmesine yol açacaktır.

b- Oruç fakirin halini hatırlatır

Oruç, bütün bir hayatını en seçkin ve lüks yemeklerle devam ettiren, hayatında hiç aç-susuz kalmayan, açlığın sıkıntısını hiç hissetmeyen, hatta belki açlığın nasıl bir şey olduğunu bile bilmeyen zengine, zamanın belirli günlerinde aç-susuz bırakmak sûretiyle bizzat yaşayarak açlığın ve susuzluğun ne manaya geldiğini öğretir. Böylelikle zengin, fakirin durumunu anlayacak, aç-susuz kalmanın insana ne kadar zor geldiğini idrak edecek ve muhtacın yardımına koşacaktır. Bu şekildeki bir açlık (oruç), her türlü maddî imkânâna sahip olan zenginlerin, fakr u zaruret içinde olan kişilerin durumlarını anlamalarına, dolayısıyla onlara karşı olan tutum ve davranışlarının değişmesine, semahat hislerinin

çoşmasına, yardım etme duygusunun kabarmasına vesile olur. Zenginler bu davranışları sergilemeye koyulunca, fakirde zengine karşı olan haset ve kin duyguları izale olup bu iki sınıf arasındaki savaş dinler, cemiyette sulh hâkim olur. Hatta bir nevi fakir, zengin malının koruyucusu olur.

Binaenaleyh oruç bu mevzuda da bizim his ve heyecanlarımızı tahrik eder. Dolayısıyla zenginler kendileri gibi olmayanları görme fırsatını yakalar. Peygamber Efendimiz'in şu sözünü hatırlarlar: "Kendisi tok iken komşusu aç olan bizden değildir."⁶⁴

Ancak aç durulduğu zaman açın, susuz durulduğu zaman da susuzun hâli anlaşılır. Bu yönüyle de görüyoruz ki, Cenab-ı Hakk'ın emri istikametinde arzu ve isteklerimizi frenleme ve emirlerine uyarak oruç tutma, kendimizi bu istikamette perhize alıştırma, içtimaî hayatımıza dönük bizi çok mükemmel bir rûkûn haline, mükemmel bir toplumun mükemmel bir parçası haline getirir.

c- Oruç dilenciliği önler

Oruçla nefsin terbiye eden, sıkıntılara katlanan, açlığa ve susuzluğa göğüs geren insan, eşya ve hadiselere meydan okur bir duruma gelir. Artık ne açlık, ne susuzluk onu bağlayamaz. Mide onun burnuna bir kanca gibi takılamaz. Başına hangi sıkıntı gelirse gelsin, günlerce aç kalsın, susuz kalsın, izzet ve haysiyetini, gurur ve onurunu feda edip de başkasına el açamaz. Hatta yogiler Allah rızası için olmasa bile altı ay yemeden-içmeden yaşayabildiklerine göre, mü'minler tuttıkları oruçlar sa-

⁶⁴ Ahmed b. Hanbel, Müsned, 1/55.

yesinde, arkalarında Allah'ın lütuf ve ihsanını da hissederrek daha fazlasına katlanabilirler.

Fakat oruçtan haberi olmayan, hayatının değişik dönem ve zamanlarında oruç tutmayan, böylelikle de kendini yememe ve içmemeye alıştırmayan insan, başına gelen muhtemel bir açlık ve fakirlik karşısında bütün izzet ve onurunu ayaklar altına alarak kapı kapı dilenmeye başlar.

Orucun İç Anlamı Hakkında Bilgi Verir misiniz?

“Burada asıl amacımız orucun iç anlamı, iç tarafı üzerinde durmaktır. Ama önce şekil yönüyle ilgili bir kaç nokta üzerinde duralım. Oruç sebebiyle tabîi bir ihtiyaç olan yeme içmeye gündüzleri ara vermenin ne mantığı olabilir?

Yemeyi içmeyi bırakarak İslâmî anlamda oruç tutmanın soğuk iklimlerde insan sağlığına zararlı olduğu doğru değildir. Biyolojik gözlemler gösteriyor ki, kar yağdığı zaman vahşi hayvanlar yiyecek bir şey bulamazlar. O vakit kış uykusuna yatarlar veya zamanlarını “oruç” tutmakla geçirirler. Bu durum onları ilkbaharın yaklaşmasıyla gençleşmiş bir şekilde harekete sevk eder.

Ağaçlar için de aynı durum söz konusudur. Ağaçlar kışın yapraklarını kaybeder ve uyurlar; hatta su bile almazlar. Birkaç aylık bir “oruç”tan sonra, ilkbaharla birlikte gençleşir ve eskisinden daha zinde hâle gelirler, yeni yapraklar ve çiçeklerle donanırlar.

Madenlerin bile bu “oruç”a ihtiyacı vardır. Motorlar ve

makineler, onların hareketli parçaları belli aralıklarla dinlendirilirler, bu onlara yeni bir güç verir.

Bütün organlar gibi sindirim sisteminin de dinlenmeye ihtiyacı vardır. Oruç bu ihtiyaca cevap verir. Ama orucun asıl gayesi bu tür tıbbî faydalar değildir.

İnsan Allah'ın en harika eseridir. Onda zıtlar birleşmiştir. Bedenle ruh, madde ile mânâ iç içedir. İnsanın mutluluğu bu iki farklı unsurun dengede tutulmasına bağlıdır. Maddî yönümüz daha somut olduğu için, rûhî güçlerimizi gölgelemek ve ona baskın çıkmak eğilimindedir. Bu eğilim sürekli ve etkili olursa insanın rûhunun olgunlaşması engellenmiş olur. O bakımdan bedenın ruha boyun eğmesi için, bedenın gücünü sınırlı tutmak, ruhunkini artırmak gerekir.

Bu gayeye ulaşmada açlık, susuzluk, cinsel arzuları sınırlama; dilin, kalbin, zihnın ve öteki organların denetim altına alınması en etkili yoldur. Bu durum tecrübe ile sabittir.

Kişinin olgunluğunun belirtilerinden biri, hayvanî tabiatını aklına ve ruhuna boyun eğdirmesidir. İnsan tabiatı serkeştir, bazen aşırılık, bazen yumuşaklık gösterir. Onun aşırılıklarını bastırmak için oruç gibi sert uygulamalara ihtiyaç vardır. Günah işlerse tövbe etmesi ve oruçla telâfi yolunu seçmesi, onun iradesini güçlendirdiği gibi ruhunu arındırır ve ona teselli verir.

Yememe ve içmeme bir melek özelliğidir. İnsan böyle bir rejimi benimsemekle, meleklere benzemeye çalışmış olur. Asıl önemlisi, bunu sırf Allah'ın buyruğunu yerine getirmek için yaptığından, O'na daha fazla yakınlaşmış

olur. Böylece inanmış insanın en son gayesi olan Allah'ın hoşnutluğunu elde eder.

Oruçtan beklenen bu amacın gerçekleşmesi için dikkat edilmesi gereken şeyler vardır. Oruç bir imsak ameliyesi, yani orucu bozacak davranışlardan uzak bulunma işidir. Kâmil anlamda oruç bütün organların iştirakiyle gerçekleşir. Şöyle ki:

Mide yemek içmekten korunduğu gibi; dili yalandan, kötü sözden, boş lâftan uzak tutmalıdır. Göz harama, yanlış yerlere bakmamalı, kusur aramamalıdır. Kulak gıybet, dedikodu ve abes şeyler dinlememelidir. En önemlisi de gönül ve zihin güzel şeyler düşünmelidir. Gönül ehli kişiler yalan söylemenin ve başkasını çekiştirmenin orucu bozacağını belirtirler. Gerçekten organlarının tamamını oruca iştirak ettirmeyi başaramayan kimse, şeklen oruç tutmuşsa da, orucun özünü yakalayamamış demektir. Hz. Peygamber'in "Nice oruç tutanlar vardır ki, oruçtan onlara kalan sadece açlık ve susuzluktur."⁶⁵ sözü de bu gerçeği vurgular.

Bütün organlarıyla oruç tutan kimse daha dikkatli ve daha ahlâklı olacaktır. Hatta kendisine sataşanlara bile "Ben oruçluyum" diyerek uymayacaktır. Böyle davranış Peygamber Efendimiz'in tavsiyesidir.⁶⁶ Ramazan aylarında asayiş probleminin azalmasında bu inanışın rolü vardır.

İbadetlere değer katan en önemli özellik "ihlâs"tır. İhlâs bir işi sadece Allah için yapmak demektir. Oruç bu özelliği çok iyi yansıtır. Çünkü bir kimsenin oruçlu olup olmadığını

⁶⁵ Ahmed b. Hanbel, 2/441; Darimi, Rikak 12

⁶⁶ Buhari, Savm, 2; Müslim, Sıyam, 161; Ebu Davud, Savm, 25; Tirmizi, Savm, 54.

bilemeyiz. Bunu ancak Allah’la kendisi bilir. Yani böyle olmalıdır.

Yüce Allah bir kudsî hadiste “Oruç doğrudan doğruya benim içindir, onun karşılığını ben vereceğim.”⁶⁷buyurur. O bakımdan oruçlu kişi, ihlâsı zedeleyecek tavırlardan uzak durmalıdır. Allah için olması gereken orucunu çevresine sıkıntı vererek yahut da kayırma veya ilgi bekleyerek manevî değer kaybına uğratmamalıdır.

Gönül ehli kişilerin ahlâkî kurallara uymamayı oruçla bağdaştırmadıklarını söylemiştik. Onların seçkinleri daha da ileri giderler ve “zîkr-i daim”den gaflet etmenin oruca zarar vereceğini belirtirler. Yine onlara göre kudsî hadiste geçen “Oruç benim içindir..” sözüyle Allah Teâlâ san-ki: “Kim benim ahlâkımla ahlâklanırsa, ben onu hiçbir beşerin hayal edemeyeceği biçimde ödüllendiririm..” demek ister.

Bu kudsî hadîsin bir izahı da şöyle yapılır: Orucun hiçbir şekilde zahirle alâkası olmayan gizli bir ibadet oluşu ve başkalarının onda hiçbir payı bulunmaması dolayısıyla böyle varid olmuş, Yüce Allah devamında: “Onun karşılığını ben vereceğim..” buyurmuştur.

Üç nevi oruç vardır: Ruhun orucu, aşırı ihtiraslardan uzak bulunmak ve kanaat sahibi olmaktır. Aklın orucu, heva ve heveslere aykırı hareket etmektir. Nefsin orucu, yeme içme ve harama karşı perhizkâr olmaktır.

“Oruç kalkandır” hadisi oruç, insanla mâsivâ yani,

⁶⁷ Buhari, Savm 2; Müslim, Sıyam 152; Tirmizi, Savm 54; Nesâî, Sıyam 41; İbni Mace, Sıyam 1

insanla Allah'tan gayri şeyler arasında perde olmalıdır şeklinde yorumlanmıştır.

Hz. Mevlâna şöyle düşünür: Oruç, ağzı bağlamaya karşı gönül gözünün açılmasına yarar. Can gözünün açılması, bedenî güçleri etkisiz hâle getirmekle mümkün olur. Gönül gözü kör olanları hiçbir ibadet aydınlatamaz.

“Mevlâna'ya göre oruç ibadetlerin en büyüğüdür, insanları mîraca götüren buraktır, Kur'ân'ın sırrıdır. İnsanların arzuları ve nefisleriyle yaptıkları savaştır; onlara taze can bağışlar, insanların insanlığını olgunlaştırır. Varlıkta yokluğa ulaştırır.”

Söylenenleri kısaca özetlersek, orucun üç derecesi olduğu görülür: Avamın (halkın) orucu sabahtan akşama kadar yemekten, içmekten ve cinsel hazzardan uzak kalmakla olur. Havâssın (seçkinlerin) orucu, bunlara ek olarak öteki bütün organları denetim altında bulundurmaktır. En seçkinlerin orucu ise gönlünü Allah'tan başkasının ilgisinden uzak tutmaktır. Halk, oruç sırasında besinleri mideye sokmaz. Seçkinler, günah ve kötü olan şeyleri organlarına yaklaştırmaz; en seçkinler yani ârifler, âşıklar ve kâmiller, mâsivâyı (Allah'tan gayri şeyleri) kalplerine sokmazlar. Oruçtan asıl beklenen bu son noktayı yakalamaya çalışmaktır.”⁶⁸

⁶⁸ Bkz.: Mehmet Demirci, “İbadetlerin İç Anlamı”, Tasavvuf dergisi, sayı: 3, Ankara, 2000.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ORUCUN ÇEŞİTLERİ

ORUCUN ÇEŞİTLERİ



Orucun üç çeşidi vardır:

1. Farz olan oruçlar
2. Nâfile olan oruçlar
3. Yasak edilen oruçlar

Farz Oruçlar Hakkında Bilgi Verir misiniz?

Farz oruçlar dört kısma ayrılır. Bu dört kısım şunlardır:

a. Ramazan orucu

Akıllı olan, buluş çağına ulaşmış her müslümanın, senenin bir ayında (Ramazan), zamanı ve şartları Kur'ân, Hadis ve icma ile beyan edilen bir şekilde oruç tutması farzdır.

b. Kaza orucu

Kaza orucu farz olan oruçlardandır. Bu da iki türlüdür:

Bunlardan birisi, kendisine oruç farz olan birisinin Ramazan ayında tutmadığı veya dînen geçerli bir mazere-

tinden dolayı bozduğu her günkü orucun karşılığı olarak, Ramazan ayının haricinde oruç tutmasıdır. Buna göre bir kimse yolculuktan, iyileşmesi beklenen bir hastalıktan; kadınlar da hayız, nifas gibi bir mazeretten dolayı oruç tutmaz veya bozarlarsa, tutamadıkları gün sayısınca oruç tutmaları gerekir. Bunu Kur'ân'ın şu ayeti ifade etmektedir: “Sizden kim hasta veya seferde olursa, tutamadığı günler sayısınca başka günlerde oruç tutar.”⁶⁹

Kaza orucunun ikinci çeşidi ise, nafil olarak tutulan bir orucun bozulması halinde, ayrı bir günde, onun yeniden tutulmasıdır. Nafil olarak başlanılan namaz veya oruç gibi bir ibadet tamamlanmadan herhangi bir sebepten dolayı yarıda bırakılsa, bilahare kaza edilmesi gerekir. Bununla ilgili olarak Hz. Aişe validemiz şu hadiseyi bizlere nakle-der: “Ben ve Hafsa oruçlu idik. Bize bir yemek getirildi. Canımız onu çekti, biz de onu yedik, daha sonra Resûlullah gelince, Hafsa benden önce hemen Resûlullah'a şöyle dedi: “Ey Allah'ın Resûlü! Biz oruçlu idik. Bize bir yemek getirildi. Canımız çektiğinden onu yedik.” Bunun üzerine Peygamber Efendimiz (sallâllahu aleyhi ve sellem) şöyle buyurdu: “Bu günün yerine, ayrı bir günde kaza olarak bir gün oruç tutunuz.”⁷⁰

c. Nezîr (adak) orucu

Nezir, Allah'a ta'zim için yapılmasında sakınca olmayan bir fiilin yapılmasını üstlenmek, kendi üzerine mecbur kılmaktır. Sadece Allah rızasını kazanmak için ibadet sayılabilecek bazı şeyleri nezretmek makbuldür ve seva-

⁶⁹ Bakara, 2/184

⁷⁰ Ebu Davud, Sıyam, 73; Tirmizi, Savm, 36; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 6/263.

ba vesiledir. “Nezrim (Adağım) olsun yarın Allah rızası için oruç tutayım (veya) muhtaçlara şu kadar yardım edeyim..” gibi. Böyle bir nezirde bulunan insana, nezrettiği şeyi yerine getirmesi vacip olur. Zira Cenab-ı Hakk: “... Nezirlerini yerine getirsinler.”⁷¹ buyurmaktadır. Allah Resûlü de: “Her kim Allah’a itaat edeceğini adarsa, itaat etsin, her kim de Allah’a isyan edeceğini adarsa, Allah’a asi olmasın.”⁷² buyurmuşlardır.

d. Kefaret orucu

Ramazan orucunu kasden, bilerek ya da herhangi bir özürlü bulunmaksızın bozmadan dolayı tutulan oruçtur ki miktarı, peşi peşine iki ay oruç tutmaktır. Buna delil, Ebû Hureyre’nin rivayet ettiği şu hadistir:

Bir adam Resûlullah’a gelerek: ‘Mahvoldum’ dedi. Peygamber Efendimiz: ‘Seni mahveden şey nedir?’ buyurdu. Adam: ‘Ramazan’da hanımım ile ilişki bulundum.’ dedi. Bunun üzerine Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) şöyle buyurdu: ‘Köle azad edecek kadar mal bulabilir misin?’ Adam: ‘Hayır’ dedi. Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm): ‘Peş peşe iki ay oruç tutabilir misin?’ buyurdu. Adam: ‘Hayır’ dedi. Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm): ‘altmış fakiri doyuracak kadar mal bulabilir misin?’ buyurdu. Adam yine: ‘Hayır’ dedi. Sonra adam oturdu. Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm)’e bu esnada bir zenbil içinde hurma getirildi. Peygamber Efendimiz bu hurmaları adama uzatarak, ‘Bunları sadaka olarak ver’ buyurdu. Adam: ‘Bizden daha fakiri mi vardır?’ Medine’nin doğusu

⁷¹ Hac, 22/29.

⁷² Nesai, İmân 41.

ve batısındaki siyah taşlık yerler arasında bizden daha muhtaç bir aile yoktur” dedi. Bunun üzerine Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) dişleri görününceye kadar gülümsedi ve şöyle buyurdu: ‘Git bunları ailene yedir.’⁷³

Orucun Çeşitlerinden Nafile Oruçlar Hakkında Bilgi Verir misiniz?

Diğer bir adı da tatavvu olan nafile, farz olmayan ibadetlerle Allah’a yaklaşmak için yapılan ibadetleri kapsar. Kutsî bir hadiste (Yani manası Cenab-ı Hakk’a ait olan bir hadiste) Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm), nafilenin önemini şu sözleriyle ifade buyurmuşlardır: “Kulum bana, kendisine farz kıldığım şeylerden daha sevgili olan bir şeyle yaklaşamaz. Kulum nafilelerle bana yaklaştırmaya devam eder. Nihayet ben onu severim. Ben kulumu sevince de artık onun işiten kulağı, gören gözü, tutan eli, yürüyen ayağı olurum.”⁷⁴

Yine nafile olarak tutulan orucun fazileti hakkında Allah Resûlü şöyle buyururlar: “Her kim Allah için bir gün oruç tutarsa, Allah Teâlâ yetmiş sene onun yüzünü cehennemden uzaklaştırır.”⁷⁵

a. Savm-ı Davud (Hz. Davud’un orucu)

Peygamberimiz (aleyhissalâtu vesselâm) farz orucun dışında nafile olarak tutulan en faziletli orucun Savm-ı Dâvûd olduğunu bildirmiştir: Abdullah b. Amr rivayet ediyor: Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm)’a benim:

⁷³ Buharî, Savm, 30; Müslim, Siyam, 81; Tirmizi, Savm, 28.

⁷⁴ Buharî, Rikak, 38; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 4/256

⁷⁵ Buharî, Cihad, 36; Müslim, Siyam, 167; İbn Mace, Siyam, 34; Nesai, Siyam, 44.

– “Yaşadığım müddetçe mutlaka geceleyin namaz kılacağım ve gündüzleyin oruç tutacağım” dediğimi haber vermişler. Bunun üzerine Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm): “Bunu sen mi söylüyorsun?” diye sordu. Kendisine: “Evet, bunu ben söyledim ya Resûlallah” dedim. Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm): “Ama senin buna gücün yetmez. Sen bazen oruç tut, bazen tutma, kâh uyu, kâh namaz kıl. Bir de her aydan üç gün oruç tut. Çünkü yapılan bir hayırlı amele mukabil on misli sevap verilir. Bu üç gün oruç bütün sene-nin orucu gibidir.” buyurdu. “Ben bundan daha fazlasına takat getirebilirim.” dedim. Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm): “(Artık) bundan daha faziletli olamaz.”⁷⁶ buyurdular. Başka bir hadislerinde de Allah Resûlü (aleyhissalâtu vesselâm): “En fa-ziletli oruç, Davud (a.s.)’un tuttuğu oruçtur. Davud (a.s.) bir gün oruç tutar, bir gün tutmazdı.”⁷⁷ buyurmakla bu orucun faziletine işaret etmiştir.

b. Pazartesi-Perşembe orucu

Resûlü Ekrem (aleyhissalâtu vesselâm) bazı zamanlarda ibade-te daha çok özen gösterir, diğer vakitlerdekinden daha hassas davranırdı. Hz. Aişe Validemiz de bu mevzu ile alâkalı olarak: “Allah Resûlü, Pazartesi-Perşembe günle-ri oruç tutmaya çokça özen gösterirdi.”⁷⁸ buyurmaktadır. Allah Resûlü’nün hususiyle bu günlerde oruç tutmasının sebebi ise, bu günlerin insanların amellerinin Cenab-ı Hakk’a arz edildiği günler olmasıdır. Üsame b. Zeyd (radı-

⁷⁶ Buharî, Enbiya, 37; Müslim, Sıyam, 181; Ebu Davud, Savm, 53; Nesai, Sıyam, 86

⁷⁷ Buharî, Savm, 56; Müslim, Sıyam, 189; Ebu Davud, Sıyam, 76

⁷⁸ Tirmizi, Savm, 44; Nesai, Sıyam, 36; İbn Mace, Sıyam, 42; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 6/80.

yallâhu anh) şöyle rivayet etmektedir: Ben Peygamber Efendimiz'in, Pazartesi-Perşembe günleri oruç tuttuğunu görünce, O'na bunun sebebini sordum. Bana şu cevabı verdiler: "Ameller, Cenab-ı Hakk'a Pazartesi-Perşembe günleri arz olunurlar. Ben istedim ki Cenab-ı Allah'a amelim arz olunurken oruçlu olayım."⁷⁹

Başka bir rivayette de Allah Resûlü'ne pazartesi günü tutulan orucu sordular. Peygamber Efendimiz: "Ben o gün dünyaya geldim ve o gün peygamberlik verildi veya bana vahiy indirilmeye başlandı."⁸⁰ buyurmuşlardır.

c. Eyyam-ı bîd'da (her ayın ortasından üç gün) **tutulan oruç**

Her ay üç gün oruç tutmak, Resûlullah'ın güzel âdetlerindendir. Oruç tutulan bu günlerin hicrî ayın 13, 14, 15 gecelerinin gündüzlerinde olması daha faziletlidir. İşte bu günlere "eyyam-ı biyz" denilir. Bu ismin verilme sebebine gelince, bu zaman dilimlerinde geceleri ay, gündüzleri de güneş ile aydınlatılmış olmasındandır. Bu günlerde tutulan oruçların sevabı, katlanmak sûretiyle yıl boyu tutulan orucun sevabı kadardır. Bir iyiliğe karşı on sevap verildiğine göre, –kim bir iyilik getirirse, ona o (getirdiği)nin on katı vardır⁸¹– ayda üç günü on ile çarparsak otuz gün eder. Yani bu günlerde oruç tutan kişi, her gün oruç tutmuş sevabını elde eder. Ebû Hureyre (radiyallâhu anh) rivayet ediyor: "Allah Resûlü bana üç şeyi tavsiye buyurdu. Bunlar: 1. Her ayda üç gün oruç tutmak, 2. İki rekat kuşluk namazı kılmak 3. Yatma-

⁷⁹ Tirmizi, Savm, 44; Nesai, Siyam, 70

⁸⁰ Müslim, Siyam, 197.

⁸¹ En'am, 6/160.

dan önce vitir namazı kılmak.”⁸² Ebû Zerr’in (radiyallâhu anh) rivayetine göre ise, Resûlullah şöyle buyurmuşlardır: “Ey Eba Zer! Aydan üç gün oruç tuttuğun zaman 13, 14 ve 15. günlerinde tut.”⁸³

d. Arefe günü ve zilhicce ayında tutulan oruç

Hacı olmayanlar, arefe günü oruç tutabilirler. Bu gün, hicri aylardan Zilhicce’nin 9. günüdür. Peygamber Efendimiz, bu gün tutulan orucun, geçmiş ve gelecek birer yıllık günaha kefaret olacağını bildirmiştir.⁸⁴ Bu günün faziletiyle alâkalı olarak da: “Arefe gününden daha çok Allah’ın cehennem ateşinden insanları âzad ettiği bir gün yoktur.”⁸⁵ buyururlar.

Hacceden insanların arefe günü oruç tutmaları Resûlû Ekrem tarafından nehyedilmiştir. Zira bu gün oruçlu olan kimse hac menâsikini yapmakta zorlanır, belki tam manasıyla ifa edemez. O zaman da öncelikle yapması gereken vazifeyi, ikinci dereceye atmış olur ki bu da, doğru bir şey değildir.

Hiz. Âişe’den nakledilen şu hadisten de, Allah Resûlû’nun Mekke döneminde de aşûre orucu tuttuğu anlaşılır: “Cahiliye devrinde Kureyş, Aşûre gününde oruç tutardı. Hicretten önce Hiz. Peygamber de aşûre orucu tutardı. Medine’ye hicret ettikten sonra bu oruca devam etti. Ashabına da tutmalarını emretti. Ertesi yıl, Ramazan orucu

⁸² Buhârî, Savm, 60; Nesai, Sıyam, 81.

⁸³ Nesai, Sıyam, 84; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 5/152.

⁸⁴ Müslim, Sıyam, 196.

⁸⁵ Müslim, Hac, 436.

farz kılınınca, aşûre günü orucunu bıraktı, isteyen bu orucu tuttu, dileyen de bıraktı.”⁸⁶

e. Şevval’de tutulan oruç

Hicrî aylardan olan şevval, Ramazan’dan sonra gelen ayın adıdır. Bu ayda da altı gün oruç tutmak sünnettir. Zira Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) bir hadislerinde: “Her kim Ramazan orucunu tutar da sonra buna şevval ayından altı gün ilâve ederse, bütün yılı oruçlu geçirmiş gibi olur.”⁸⁷

Ramazan orucu ile şevvâl ayında da 6 gün oruç tutan, bir yıl oruç tutmuş sayılır. Kur’ân-ı Kerim’de “Bir iyilik yapana on katı verilir” buyurulduğundan, Ramazan ayı orucu on aya, Ramazan’dan sonra şevval’de tutulan altı gün oruç da iki aya karşılık gelir ki, böylece bir sene oruç tutma sevâbına kavuşulmuş olur.

Şevvâl ayında tutulan nâfile veya kazâ oruçlarını pazartesi ve perşembe günleri tutmak daha iyidir. Zira ameliler, Allah Teâlâ’ya pazartesi ve perşembe günleri arz olunur. Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) de “Amelimin oruçlu iken Allah’a arz olunmasını isterim”⁸⁸ diyerek bu durumu bildirmiştir.

f. Aşûre günü tutulan oruç

Aşûre gününün orucu hakkında İbni Abbas (radiyallâhu anh) bize şu malûmatı aktarır: “Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) Medine’ye hicret ettiğinde Yahudilerin Aşûre gününde oruç

⁸⁶ Buhârî, Savm, 69

⁸⁷ Müslim, Sıyam, 204; Tirmizi, Savm, 52; İbn Mace, Sıyam, 33.

⁸⁸ Tirmizi, Savm, 44; Nesai, Sıyam, 70

tuttuklarını gördü ve: “Bu oruç nedir?” diye sordu. Kendisine şöyle cevap verildi: “Bu gün iyi bir gündür. Allah Teâlâ bu günde Musa (a.s.) ile İsrailoğullarını düşmandan kurtarmıştır. Bu sebeple Musa (a.s.) bu günde oruç tutmuştur.” Peygamber Efendimiz de (aleyhissalâtu vesselâm): “Ben Musa’ya sizden daha yakınım” buyurdu ve bu günde oruç tutulmasını emretti.”⁸⁹ Bu durum Ramazan orucu farz kılınıncaya kadar devam etti. Daha sonra ise Resûlü Ekrem (aleyhissalâtu vesselâm) Aşûre orucu mevzuunda insanları serbest bıraktı. Şu hadis-i şerif bu serbestliği ifade eder: “Bu gün Aşûre günüdür. Bu günde oruç tutmak sizlere farz olmamıştır. Dileyen oruç tutsun, dileyen tutmasın.”⁹⁰

h. Şaban ayında tutulan oruç

Resûl-ü Ekrem’in tuttuğu oruçlardan birisi de, şaban ayında tuttuğu oruçtur. Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) bu ayda oruca kendini daha çok verir, hatta Ramazan’la bitiştirirdi. Ümmü Seleme validemizin rivayet ettiği bir hadiste: “Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm)’in yıl içinde şaban ayı dışında tam bir ay oruç tuttuğu olmamıştır. Şaban ayını Ramazan’a bitiştirirdi.”⁹¹ denmektedir. Hz. Aişe (radıyallâhu anhâ) de bu mevzuda şu haberi bize nakleder: “Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) şaban ayından daha fazla hiçbir ayda oruç tutmazdı. Şaban ayının tamamını oruçlu geçirirdi.”⁹²

⁸⁹ Buharî, Savm, 69; Müslim, Sıyam, 127; Ebu Davud, Savm, 63.

⁹⁰ Buharî, Savm, 69; Müslim, Sıyam, 116; Muvatta, Sıyam, 34.

⁹¹ Ebu Davud, Savm, 57. Tabii ki Ramazan ayı’nın bütününde oruç tutmak farzdır.

⁹² Buharî, Savm, 52; Müslim, Sıyam, 176; Ebu Davud, Savm, 59.

Yasak Edilen Oruçlar Nelerdir?

Allah Resûlü (sallâllahu aleyhi ve sellem) bazı günlerde oruç tutmayı yasaklamıştır. Bu günler şunlardır:

a. Peşi peşine tutulan oruç

Diğer bir adı da “Visal” olan bu oruç şekli iki veya daha fazla gün hiç iftar etmeden tutulan oruçtur. Şefkat ve merhamet timsali Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) bu şekilde yapanları uyarmış, onlara visal yapmamalarını (iftar etmeksizin devamlı oruç tutmayı) tavsiye buyurmuştur. Hz. Aişe validemiz, bu durumu ifade eden bir beyanlarında: “Peygamber (aleyhissalâtu vesselâm) Müslümanlara acıdığı için, visal orucunu yasaklamıştır.”⁹³ demiştir.

b. Her gün tutulan oruç

İslâm, herkesin yaşayabileceği kadar kolay bir dindir. O’nda hiçbir zaman insanların üstesinden gelemeyecekleri bir hüküm yoktur. İslâm’da her şey itidalli bir şekilde olup, ifrat ve tefrit bulunmamaktadır. Bir insanın her gün oruç tutması bir kısım olumsuz neticeler verebilir. Vücudunu zayıflatabileceğinden diğer bedeni vazifelerini aksatabilir, toplumla tam olarak kenetlenemez, belki tek başına yaşama mecburiyetinde kalabilir. Veyahut da her gün oruç tuta tuta açlık onda alışkanlık haline gelir, dolayısıyla oruçtan elde edilecek pek çok fayda kaybedilmiş olur. İşte bunlardan dolayıdır ki Allah Resûlü (aleyhissalâtu vesselâm) insanların devamlı oruç tutmalarını istememiş, böyle yapanların oruç tutmuş sayılmayacağını bildirmiştir.⁹⁴

⁹³ Buharî, Savm, 20; Müslim, Sıyam, 60; Ebu Davud, Savm, 24; Tirmizi, Savm, 62

⁹⁴ Buharî, Savm, 57; Müslim, Sıyam, 186; Nesai, Sıyam, 71; İbn Mace, Sıyam 28.

c- Şek günü tutulan oruç

Şek günü şaban ayının otuzuna denk gelen gündür. Bugünün oruçlu olarak geçirilmesini Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) yasaklamıştır. Bunda şu hikmetler gözetilmiş olabilir: Müslümanların Ramazan ayına zinde (dinç) bir şekilde girmeleri, ibadetlerin başlangıç ve bitiş zamanlarını iyice araştırma ve buna göre hareket etmeleri, bunun bir âdet haline gelerek, Ramazan'ın başlangıcının değişmesi ihtimali vb. Bu mevzuda şu rivayetleri görmekteyiz:

“Kim şek gününde oruç tutarsa Ebu'l-Kâsım'a (Peygamber Efendimiz'e) karşı gelmiş olur.”⁹⁵ Diğer bir rivayette de Efendimiz şöyle buyurmaktadır: “Sizden herhangi biriniz Ramazan'dan bir veya iki gün önce oruç tutmasın. Ancak eskiden beri tutageldiği bir oruç varsa tutsun.”⁹⁶ İkinci hadisten, eğer bir kişinin eskiden beri tuttuğu bir oruç varsa ve bu şek gününe denk gelmişse bunda herhangi bir mahzurun olmadığı anlaşılmaktadır.

d- Bayram ve Teşrik günlerinde tutulan oruç

Tutulması yasaklanan oruçlardan biri de, Ramazan-Kurban bayramlarının birinci günleri ile, Kurban bayramının birinci gününden sonraki üç gündür. Bayram günleri, yeme-içme, Müslümanlarla bayram sevincini yaşama, onlarla beraber sofraya oturma günleridir. Bu zamanlarda Müslüman oruç tutmayacak, diğer Müslümanlarla beraber aynı şeyleri paylaşmaya çalışacaktır. Bunun için Allah Resûlü (aleyhissalâtu vesselâm) bu günlerde oruç tutmayı yasaklamış, bu

⁹⁵ Buhârî, Savm, 11; Tirmizi, Savm, 3; Nesâî, Sıyam, 37

⁹⁶ Buhârî, Savm, 14; Müslim, Sıyam, 21; Tirmizi, Savm, 2; Nesâî, Sıyam, 31

günlerin âdeta Allah'ın insanlara açtığı birer ziyafet sofrası olduğunu bildirmiştir. Ukbe b. Âmir'in rivayet ettiği bir hadiste Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm):

“Arefe günü, Kurban bayramı günü ve teşrik günleri biz Müslümanların bayramıdır. Bu günler yeme-içme ve Allah'ı anma günleridir.”⁹⁷ buyurmuştur. Yine bu mevzuda Ebû Saîd el- Hudri'den de şu rivayet vardır: “Allah Resûlü (aleyhissalâtu vesselâm) şu iki günde oruç tutmayı yasak etti. Bunlar Ramazan ve Kurban bayramı günleridir.”⁹⁸

e- Sadece cuma günü tutulan oruç

Cuma günü Müslümanların bayram günüdür. Orucu bugüne has kılıp tutmak Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) tarafından yasaklanmıştır. Bir hadislerinde Peygamber Efendimiz: “Geceler arasında sadece cuma gecesini ibadete ayırmayın, yine günler arasında oruç tutmak için sadece cuma gününü seçmeyin. Ancak sizden biri âdeti olan bir oruç tutuyorsa bu müstesnadır.”⁹⁹ buyurmuşlardır.

f- Hayız ve nifaslıların tuttuğu oruç

Kadınlardan hayız ve nifaslı olanlar bu dönemlerinde bazı ibadetlerden muaf tutulmuşlardır. Böyle bir durumda kadın oruç tutmayacak, namaz kılmayacaktır. Ancak bu devre Ramazan'a denk gelirse, tutamadığı gün sayısınca başka zaman tutacaktır. Bir rivayette Muaz (radiyallâhu anh) şöyle demektedir: “Ben Hz. Aişe (radiyallâhu anhâ)'ye hayızlı bir kadının sadece orucu kaza edip, namazı kaza etmemesinin sebebini

⁹⁷ Buharî, İdeyn, 25; Ebu Davud, Savm, 49; Tirmizi, Savm, 58

⁹⁸ Buharî, Edâhi, 16; Müslim, Sıyam, 141; Ebu Davud, Savm, 48; İbn Mâce, Sıyam, 36

⁹⁹ Müslim, Sıyam, 148; Ebu Davud, Savm, 50; Tirmizi, Savm, 41

sordum. O şöyle cevap verdi: “Biz Resûlullah ile beraber bulunduğumuzda, hayırlı iken sadece orucu kaza etmemizi söyler, namaz hakkında herhangi bir emirde bulunmazdı.”¹⁰⁰

Sahurun Önemi Nedir?

a- Sahura kalkmadan oruç tutulabilir mi?

Sahur, gece yarısı ile tanyerinin ağarışı arasında yenilen yemeğin adıdır. Allah Resûlü (aleyhissalâtu vesselâm), bir lokma dahi olsa sahura kalkıp yemek yemeyi tavsiye etmiş, sahurda bereketin olduğunu ve sahura kalkanlara meleklerin duada bulunacağını bildirmiştir. Ebu Said el-Hudri’nin (radiyallâhu anh) rivayet ettiğine göre Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) şöyle buyurmuştur: “Sahurda bereket vardır. Bir yudum su içmek dahi olsa sakın onu terk etmeyin. Zira Allah (c.c.) ve melekler, sahura kalkanlar için dua ederler.”¹⁰¹ Ayrıca başka bir hadiste de “Sahurda yemek yeyiniz, çünkü sahurda bereket vardır.”¹⁰² buyurmuştur.

Sahur; kalkmak, inanan insanların tan yeri ağarmadan uyanık olmaları demektir. Bu vakitler, en bereketli ve en verimli zamanlardır. Bu bereket değişik cihetlerden olabilir; bunları Efendimiz’in sünnetine uyma, sahurda oruç ve diğer ibadetler için güç ve kuvvet kazanma, dinç olma, şiddetli açlığın meydana getirebileceği kaba davranışlara engel olma, dua ve Allah’ı anmaya vesile olma şeklinde sayabiliriz. Yine sahur, yapılan duaların, kılınan namazların, okunan Kur’ân’ların Cenab-ı Hakk’a ulaşacağı anlardır.

¹⁰⁰ Ebu Davud, Tahâret, 104; Nesâî, Hayz, 17; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 6/32

¹⁰¹ Ahmed b. Hanbel, Müsned, 3/12, 32, 44, 99

¹⁰² Buhârî, Savm, 20; Müslim, Sıyam, 9

b- Sahuru geciktirme

Oruçlunun dikkat etmesi istenen davranışlardan birisi de, sahur son vaktine kadar geciktirmesidir. Bu geciktirmede, Peygamber Efendimiz'in ümmetine karşı gösterdiği şefkat ve merhamet vardır. Zira bazı bünyeler uzun süre açlıktan fazlaca muzdarip olabilirler. Dolayısıyla sahurun son vaktine kadar geciktirilmesi, oruç süresinin az da olsa kısılmasını sağlar. Ayrıca sahura gecenin başlangıcında veya biraz daha sonraki vakitlerde kalkılması sabah namazının kaçırılmasına sebep olabilir. Son vaktine bırakılmasında ise, sabah namazının vakti yakın olduğundan kaçırılmaması ihtimali daha büyüktür. Bu mevzuyla alâkalı olarak Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm): "İftarı acele yapıp, sahur geciktirdikleri müddetçe ümmetim hayır üzerindedir."¹⁰³ buyurmuşlardır.

İftarda Dikkat Edilecek Hususlar Nelerdir?

a- İftar için acele etme

Akşam vakti girdiği zaman oruçlunun iftar için acele etmesi sünnettir. Akşam namazının çok geciktirilmesi doğru olmamakla birlikte iftar için acele etmek gerektiğini bizzat Resûlü Ekrem'den öğrenmekteyiz. İftar için acele etmede, insanlara karşı gösterilen şefkat ve merhamet söz konusudur. Sabahtan akşama kadar aç duran insanları, vakti girdiği halde, iftarı geciktirerek zor duruma sokmayı, İslâm'ın engin şefkatiyle telif etmek zordur. Bunun için Peygamber Efendimiz, ümmetini iftarda acele etmeye teşvik etmiş, onu gözünün nuru olan namazın dahi önüne almıştır. Ve

¹⁰³ Ebu Davud, Savm, 21; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 2/450

bir hadislerinde: “İnsanlar iftarı acele yapmaya devam ettikleri sürece, hayır üzerindedirler.”¹⁰⁴ buyurmuşlardır.

b- İftarı su veya hurma ile açma

Oruçlu bir kimsenin iftarını hurma veya su ile açması sünnettir. Allah Resûlu iftarını varsa hurma ile, o da yoksa su ile açardı. Daha sonra da akşam namazını eda ederdi. Hz. Enes (radiyallâhu anh)’ın naklettiğine göre: “Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) namaz kılmadan önce birkaç tane yaş hurma ile iftar ederdi. Eğer yaş hurma bulunmazsa kuru hurma ile iftar ederdi. Eğer kuru hurma da yoksa birkaç yudum su içerdi.”¹⁰⁵ Süleyman b. Amir’in rivayetine göre ise Allah Resûlû şu tavsiyede bulunmuştur: “Sizden biriniz oruçlu olduğunda hurma ile iftar etsin. Şayet hurma bulamaz ise, su ile iftar etsin. Zira su çok temizleyicidir.”¹⁰⁶

c- İftar vaktinde dua

Birtakım kimseler vardır ki, dualarına icabet edilir, elle-ri geriye boş olarak dönmez. İşte bunlardan birisi de iftar vaktinde ellerini Cenab-ı Allah’a açıp yalvaran insandır. Zira Peygamberimiz (aleyhissalâtu vesselâm): “Üç kişi vardır ki, bunların duaları reddolunmaz. Bunlar, oruçlunun iftar vaktindeki duası, adil olan imamın duası ve bir de mazlunun duasıdır.”¹⁰⁷ buyurmuşlardır. Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm)’in iftar vaktinde okuduğu dua ise şöyledir: “Allah’ım; senin rızan için oruç tuttum, senin rızkınla orucumu açtım.

¹⁰⁴ Buharî, Savm, 45; Müslim, Sıyam 48; Tirmizi, Savm, 13; İbn Mace, Sıyam, 24; Darimi, Savm, 11

¹⁰⁵ Ebu Davud, Savm, 21; Tirmizi, Savm, 10; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 3/164.

¹⁰⁶ Ebu Davud, Savm, 21; Tirmizi, Savm, 10; İbn Mace, Sıyam, 25; Darimi, Savm, 12.

¹⁰⁷ Tirmizi, Deavat, 128, 130.

Susuzluk gitti, damarlar ıslandı. İnşaaallah ecir ve sevap da sabit oldu.”¹⁰⁸

d- Oruçluya iftar yemeği vermek

Oruçlulara iftar yemeği vermek hayırlı bir davranış olduğu gibi bu sofralarda misafir ağırlamak da unutulmaması gereken geleneklerimizdendir. Peygamberimiz buyuruyor ki:

“Bir oruçluya iftar veren kimseye, o oruçlunun sevabı kadar sevap verilir. Ancak o oruçlunun sevabından da bir şey eksilmez.”¹⁰⁹ Oruç ibadetini tamamlayıp iftar vaktine yetişen kimse, bundan büyük bir mutluluk ve sevinç duyar. O, tuttuğu orucun mükâfatını almak üzere, kıyamet gününde Allah’ın huzuruna vardığı zaman en büyük sevinci tadacaktır.¹¹⁰ Peygamberimiz şöyle buyuruyor: “Oruçlunun iki sevinci vardır: Biri iftar ettiği vakit, diğeri de Allah’a kavuştuğu zamandır.”¹¹¹

Yolda giderken bir oruçluya bir hurma veya bir zeytin verilse de, iftar verme sevabına kavuşulur. Yemek yedirmeyi nimet bilmek gerekir. Misafir, sofrada bulunduğu müddetçe, meleklerin ev sahibine duâ edeceği de rivayet edilmiştir. Kıyamette Allahü Teâlâ, kimine, “Bana niçin yemek vermedin?” diye sorar. O da, “Sen âlemlerin Rabbin. Sana nasıl yemek verebilirdim” der. Allahü teâlâ da, “Aç olan bir arkadaşına yemek vermedin. Eğer verseydin, bana yemek vermiş gibi sevab alırdın” buyurur.¹¹² Cennet-

¹⁰⁸ Ebu Davud, Savm, 22.

¹⁰⁹ Tirmizi, Savm, 82; İbn Mace, Sıyam, 45.

¹¹⁰ Münzirî, et-Terğîb ve’t-Terhîb, 2/144.

¹¹¹ Buhari, Savm 2; Müslim, Sıyam 152; Tirmizi, Savm 54; Nesâî, Sıyam 41; İbni Mace, Sıyam 1

¹¹² Müslim, Birr ve Sıla, 43

te öyle güzel köşkler vardır ki, bunlar, tatlı konuşan, yemek yediren ve herkes uyurken namaz kılanlar içindir.

Dost ve arkadaşlara yemek yedirmek, sadaka vermekten faziletlidir. Hz. Ali, “Dostlara yedirdiğim bir ekmek, fakirlere verdiğim beş ekmekten daha kıymetlidir. Dostlarla yenilen yemek, köle azad etmekten daha makbuldür.” diyerek yemek yedirmenin ne kadar önemli olduğunu bildirmiştir.

Oruç Tutulan Akşamlarda Öncelikle İftar Yemeği mi Yenilmeli? Yoksa Akşam Namazı mı Kılınmalı?

Akşam vaktinin girdiği kesin olarak biliniyorsa, önce hurma, su gibi birşey ile oruç açılır, sonra namaz kılınır.

Yemeği acele olarak yiyip, sonra namaz kılmak da uygundur. Ancak iftar sofrasında çeşitli yemekler olduğu için, akşam namazı gecikebilir. Namazı ilk vaktinde kılmak en güzelidir. Bu bakımdan orucu açtıktan sonra namaz kılmak iyi olur. Bununla beraber yemek hazırlarken namaz kılmanın mekruh olduğu şeklinde bir görüş de vardır. Bundan maksat namaz kılarken aklın yemekte olması dolayısıyla namazı hakkıyla eda edememek neticesini vereceğidir. Yemek yemek namazın vaktini fazlasıyla ertelemeyecekse bu yolu izlemek mümkündür. Ancak yukarıda belirttiğimiz gibi orucu Efendimiz’in tavsiyeleri doğrultusunda ezanla birlikte açtıktan sonra, namazı çok geciktirmemek için onu edâ etmek, daha sonra da iftarımızı yapmak en uygun görüş olmaktadır. Böylece

oruç Efendimiz'in tavsiyesi doğrultusunda erken açılmış, namaz da erken kılınmış olur.

İftar Duâsı Nasıldır?

İftarda dua etmek Efendimiz'in sünnetlerindendir. Birkaç iftar duâsı vardır. Meşhur olanlarından bazıları şunlardır:

ذَهَبَ الظَّمَاُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ وَبَتَّ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى

Manası: Susuzluk gitti, damarlar ıslandı ve inşaallah mükâfat gerçekleşti.

Bir başka iftar duâsı da şöyledir:

أَفْطَرَ عِنْدَكُمْ الصَّائِمُونَ وَأَكَلَ طَعَامَكُمْ الْأَبْرَارُ وَصَلَّتْ عَلَيْكُمْ الْمَلَائِكَةُ

Manası: Yanınızda oruçlular iftar etsin, yemeğinizi iyi insanlar yesin ve melekler size dua etsin.

Teravîh Ne Demektir? Teravîh Namazının Önemi Nedir? Kaç Rekâtır?

Teravîh, Arapça “tervîha” kelimesinin çoğulu olup “rahatlatmak, dinlendirmek” gibi anlamlara gelir. Ramazan ayına mahsus olmak üzere yatsı namazından sonra kılınan sünnet namazın her dört rekâtının sonundaki oturuş, ter-vîha olarak adlandırılmış, sonradan bu kelimenin çoğulu olan teravîh kelimesi Ramazan gecelerinde kılınan nafile namazın adı olmuştur.

Teravîh, sünnet-i müekkededir. Kadın ve erkek için, orucun değil Ramazan ayının sünnetidir. Teravîh namazı yir-

mi rekâttır. Yatsı namazı kılındıktan sonra ve vitirden önce kılınır. Teravihin cemaatle kılınması kifaî sünnettir. Teravih on selâm ile kılınır ve beş tervîha (dinlenme) yapılır. Yani her iki rekâтта bir selâm verip her dört rekâтта bir istirahat edilebileceği gibi dörder rekât olarak da kılınabilir. Beşinci tervîhadan sonra yine cemaatle vitir namazı kılınır.

Peygamber Efendimiz, teravih namazını birkaç gece dışında sürekli olarak tek başına kılmış ve ashabını “Kim Ramazan namazını (teravih) inanarak ve sevabını Allah’tan umarak kılsa onun geçmiş günahları bağışlanır.” diyerek bu namaza teşvik etmiştir.¹¹³

Peygamber Efendimiz’in teravih namazı ile ilgili tatbikatını gösteren rivayet şöyledir: Peygamber Efendimiz (salallâhu aleyhi ve sellem) Ramazan’da Mescid-i Nebevi’de itikaf için hasırdan bir hücre edinmişti. Ramazanın son on gününde birkaç gece (Hz. Aişe’nin rivayetine göre iki veya üç gece) buradan çıkıp cemaatle hem yatsı namazını hem de teravih namazını kılmıştı. İnsanların yoğun ilgisini görünce bir gece yatsı namazını kıldırıp hücreesine çekilmiş ve teravihi kıldırarak için çıkmamıştı. İnsanlar Peygamber Efendimiz’in çıkacağını umdukları için beklemişler, hatta uyuyduysa uyansın diye öksürmeye başlamışlardı. Peygamber Efendimiz (sabah namazı vaktinde) dışarı çıkıp, orada bekleyenlere şöyle demiştir: “Sizin teravih kılmak hususundaki arzunuzun farkındayım. Bu namazı size kıldırmam için bir engel de yoktur. Fakat teravihin size farz kılınmasından endişe ettiğim için çıkıp kıldırmadım. Şayet farz kılınacak olsa bunu hakkıyla yerine getiremezsiniz. Haydi evlerinize

¹¹³ Buhari, Salatü’t-teravih, 1; Müslim, Salatü’l-müsafirin, 174.

gidiniz. Farz namazlar dışında, kişinin kıldığı en faziletli namaz evinde kıldığı namazdır.”¹¹⁴

Ayrıca Peygamberimiz (aleyhissalâtu vesselâm) teravih namazı kılmanın önemini ve sünnet olduğunu bizzat kendileri şu şekilde ifade buyurmuşlardır; “Allah Ramazan ayında oruç tutmanızı farz kıldı. Ben de Ramazan gecelerinde kıyam etmenizi, (teravih namazı) kılmanızı sünnetim olarak teşvik ettim. Kim inanarak ve sevabını Allah’tan bekleyerek ihlâs ile oruç tutar ve kıyam ederse (teravih namazı kılsa) annesinden doğduğu günkü gibi günahlarından temizlenir”¹¹⁵

Teravih namazı Hanefî¹¹⁶, Şafiî¹¹⁷, Hanbelî¹¹⁸ mezheplerine göre yirmi rekâttır.¹¹⁹ Malikî mezhebinde ise yirmi ve otuz altı rekât olduğu şeklinde iki görüş vardır. Fakat bu mezhebin bazı kitaplarında genel kabulün yirmi rekât olduğu ifade edilmiştir.¹²⁰ Şafiî mezhebinin en önemli imamlarından olan İmam Nevevi, teravih namazının âlimlerin icması ile sünnet olduğunu vurguladıktan sonra mezheplerine göre yirmi rekât olduğunu da açık bir şekilde ifade etmiştir.¹²¹

Daha önce geçtiği üzere Hz. Aişe’den gelen rivayette Peygamber Efendimiz Ramazan’da birkaç gece teravih namazı kıldırması sonra da farz kılınır endişesi ile bırakmış

¹¹⁴ Buhari, Salatü’t-teravih 2; Müslim, Salatü’l-müsaafirin, 178.

¹¹⁵ Nesai, Siyam, 40, İbn Mace, İkame, 173; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 1/191

¹¹⁶ Serahsi, Mabsut, 2/144; İbn Abidin, Reddül-Muhtar, 2/45; el-Mevsuatü’l-Fikhiyye, 27/141.

¹¹⁷ Şihabüddin er-Remli, Nihayetü’l-Muhtac, 2/126

¹¹⁸ Buhuti, Keşşafu’l-Gına, 1/425; İbn Kudame, Muğni, 1/834

¹¹⁹ İbn Abdî’l-Berr, et-Temhid, 8/113.

¹²⁰ Desûki, Haşiye ale’s-Şerhi’l-Kebir, 1/503. Bkz. Hafid İbn Rüşt, Bidayetü’l-Müçtehid, 1/166.

¹²¹ Nevevi, Mecmû, 4/37

fakat ashabının kılmasını teşvik etmiştir. Bu rivayette Hz. Peygamber'in kaç rekât kıldırıldığı belli değildir.

H. Ömer, sahabeyi Ubey b. Ka'b'ın¹²² imamlığında bir araya toplayarak yirmi rekât olmak üzere teravih namazını kıldırılmış ve sahabeden hiç kimse de buna itiraz etmemiştir. Bu durum onların bu konuda bir bilgilerin olduğunu gösterir. Nitekim İmam A'zam bu duruma dikkat çekerek Hz. Ömer'in bu uygulamayı kendiliğinden ortaya atmadığını, bu hususta bir bidat işlemediğini Allah Resûlü'nden öğrendiği bir bilgiye dayanarak böyle yaptığını söylemiştir.¹²³ Sahabenin bu şekilde Hz. Ömer'in yaptığını güzel görerek desteklemeleri onların bu konuda görüş birliğine vardıklarını göstermektedir. Bu icmanın dayanağı da Hz. Peygamberin fiilidir. Onların bir meselede icma etmesi ise nass/dini delil gibidir.¹²⁴ Sahabenin icma ve tatbikatı ile bu şekilde mescidde yirmi rekât olarak kılınan teravih namazı daha sonra Hz. Osman ve Hz. Ali dönemlerinde de yirmi rekât olarak kılınmış ve o günden bugüne kadar yine yirmi rekât olarak kılınarak gelmiştir.¹²⁵ Nitekim İbn Abidin teravihin doğuda ve batıda yirmi rekât kılındığını ifade ederek bu genel kabulün ne kadar güçlü olduğunu ifade etmiştir.¹²⁶

H. Ömer'in teravihin yirmi rekât olarak cemaatle kılınmasını emretmesi dağınıklığı önlemek içindir. Çünkü

¹²² Hz. Ömer'in Ubey b. Ka'b'ı seçmesi onun Allah Resûlü zamanında teravih kıldırmasından dolayıcıdır.

¹²³ Mavsili, el-İhtiyar, 1/68.

¹²⁴ Bkz. Kâsânî, Bedâi'us-Sanâi', 2/275; İbn Kudame, Muğni, 1/834-835; Mevsuatü'l-Fıkhiyye, 27/141; İbn Abidin, Reddû'l-Muhtar, 2/43-44

¹²⁵ Mevsuatü'l-Fıkhiyye, 27/141; Ayni, el-Binâye, 2/660

¹²⁶ İbn Abidin, Reddû'l-Muhtar, 2/45; el-Mevsuatü'l-Fıkhiyye, 27/141

teravîh önceden mescidde ferd ve grub olarak dağınık bir şekilde kılınıyordu.

Sahabenin fiilî olarak teravîh namazını yirmi rekât kılmalarını destekleyen rivayetler de vardır. Bunlar şunlardır:

1. İbn Abbas'dan (radıyallâhu anh) "Peygamber Efendimiz'in Ramazan'da yirmi rekât ve vitir kıldırıldığı" rivayet edilmiştir.¹²⁷ Bu rivayet sahabenin fiilî icması ile de kuvvetlenmektedir.¹²⁸ Çünkü Hz. Aişe'den Hz. Peygamber'in Ramazan gecelerinde çok namaz kıldığını bildiren rivayetler, sahabenin yirmi rekâtta icma etmesi, cumhur ulemanın teravîhin yirmi rekât olduğunda ittifak etmesi gibi hususlar İbn Abbas'tan gelen bu rivayeti güçlendirmektedir. Zikredilenler hadisin sıhhatine çok kuvvetli karinedir.¹²⁹

2. Sâib b. Yezid'den "Biz Hz. Ömer zamanında yirmi rekât ve vitiri kılardık"¹³⁰ dediği rivayet edilmiştir.

Netice itibariyle teravîh namazı sünnettir, şâîr-i İslâmiyedendir. Yirmi rekâttır.¹³¹

Oruç Sadece Yemek İçmekten Uzak Durmak mıdır?

Oruçlu, kötülüklerin bütününe karşı kapılarını sonuna

¹²⁷ Abd b. Humeyd, Müsned, 1/218; Taberani, Mucemu'l-Evsat, 5/324; Mucemu'l-Kebir, 11/393 İbn Ebi Şeybe, Musannef, 2/164.

¹²⁸ Kandelevi Evcezü'l-Mesalik ila Muvatta Malik, 2/298

¹²⁹ Kandelevi, a.g.e, 2/286

¹³⁰ Beyhaki, Sünenü'l-Kübra, 2/496; Zeylai, Nasbu'r-Raye, 2/175; Tehanevi, İ'laü's-Sünen, 7/60

¹³¹ Bir Müslümanın Yol Haritası, Akademi Araştırma Heyeti, s. 376-378, Işık Yayınları, İstanbul, 2005

kadar kapatmalı, onlara geçit vermemelidir. Dolayısıyla oruç tutmak demek sadece aç ve susuz kalmak demek değildir. İnsanın, hususiyle de oruçlunun bütün azalarını günahlardan koruması ve bunları koruma adına âdeta mayınlı bir tarlada geziyormuş gibi dikkatli olması gerekir. Kısacası o, elini, ayağını, başını, kulağını şeytandan gelecek oklara karşı, zırha sokmalı ve onlardan müteessir olmamaya çalışmalıdır

“Gözlere de Oruç Tutturmak Gerekir” Diyorlar. Bu Nasıl Olur?

Göz, Allah’ın insana verdiği en kıymetli azalardan biridir. Görmesini, tefekkür etmesini, dış dünya ile olan alâkasını sağlayan şey insanın gözüdür. Kafaya ve kalbe giden şeyler gözlerden süzülerek giderler. Âdeta onların ilk kapısıdır göz. İnsan hususiyle de oruçlu olduğu zaman gözünü zehirli ok hükmünde olan haramlardan, kalbi meşgul edebilecek mâlâyani şeylerden muhafaza etmelidir. Allah Resûlu: “Harama bakmak, lanetlenmiş şeytanın zehirli oklarından bir oktur. Kim Allah’tan korktuğu için onu terk ederse, Allah (c.c.) o kuluna kalbinde tatlılığını hissedebileceği bir iman ihsan eder.”¹³² buyurarak gözle kazanılacak günahlara dikkatleri çekmiştir.

Dil Nasıl Oruç Tutabilir?

Dili yalandan, gıybetten, haram şeyleri konuşmaktan, başkalarının eksiklerini söylemekten, kavga ve gürültü-

¹³² Hâkim, Müstedrek, 4/314

den koruyup kontrol altına almak dilin orucudur. Bunun yanında Kur'ân'la, evrad ü ezkârla meşgul olma, uhrevî âlemi hatırlatacak, tefekküre sebep olacak eserleri okumaktır. Oruçlu kavga-gürültü çıkarmayacak, sövene mukabelede bulunmayacak, cahilâne tutum ve davranışlar içine girmeyecektir. Kendisine bu mevzuda herhangi bir sataşma olursa, oruçlu olduğunu, mukabele etmeyeceğini, bu mevzuda ona karışmayacağını söylemelidir. Zira Resûlü Ekrem:

“Oruç, mü'min için bir kalkandır. Binaenaleyh sizden biriniz oruçlu iken, kötü şeyler konuşmasın, cahilane hareket etmesin. Eğer bir kimse kendisine sövecek olur veya dövüşecek olursa ‘Ben oruçluyum’ desin”¹³³ buyurmaktadır.

Oruçlu olduğu halde, bir sürü dedikoduya dalan, diline hâkim olmayan, sadece midesine bir şey koymamakla iktifa eden, oruçtan hasıl olacak mükâfattan mahrum kalır. Kâr olarak yanına sadece susuzluk ve açlık kalmış olur. Bunu da Allah Resûlü (aleyhissalâtu vesselâm) şu beyanlarıyla ifade etmişlerdir: “Yalan konuşmayı, yalan sözlerle amel etmeyi terk etmeyen kimsenin yemesini, içmesini terk etmesine Allah'ın ihtiyacı yoktur.”¹³⁴ Başka bir yerde de şöyle buyururlar: “Nice oruç tutanlar vardır ki, orucundan susuzluk çekme ve açlıktan başka bir kazancı yoktur. Nice geceleyin kalkıp nafil ibadet yapanlar vardır ki, bu kalkmasından ötürü, uykusuzluktan başka bir kazancı yoktur.”¹³⁵

¹³³ Buhârî, Savm, 2; Müslim, Sıyam, 161; Ebu Davud, Savm, 25; Tirmizi, Savm, 54.

¹³⁴ Buhârî, Savm, 8; Ebu Davud, Savm, 25; Tirmizi, Savm, 16; İbn Mace, Sıyam, 21.

¹³⁵ İbn. Mace, Sıyam 21.

Kulağa Oruç Tutturmak Nasıl Olur?

Allah'ın insanlara değerli bir emanet olarak verdiği kulağın da, yalan, gıybet, dedikodu gibi çirkin şeylere karşı kapalı tutulması, onların konuşulduğu yerlerden uzaklaşılması, mü'min için yapılması gerekli olan bir davranıştır. Çünkü konuşulması çirkin olan bir şeyin dinlenilmesi de o kadar çirkindir. Kur'ân şu kudsî beyanıyla, yalan dinlemeyi, ona kulak kesilmeyi çok çirkin görmüştür: "Onlar devamlı yalan dinler ve haram yerler."¹³⁶

Orucun Mertebeleri Nelerdir?

İslâm bilginleri orucun üç mertebesi olduğunu bildirmişlerdir:

Birincisi; imsaktan akşama kadar yemekten, içmekten ve cinsel arzulardan sakınmak sûretiyle tutulan oruçtur. Bu oruç, şartları yerine getirildiği için sahihtir. Ancak bunun gayesine ulaşması için oruçlunun ikinci basamağa yükselmesi lâzımdır.

İkincisi; birinci maddedekilerle birlikte, kulak, göz, dil, el, ayak ve diğer organları günahlardan uzaklaştırmak sûretiyle tutulan oruçtur. Her yönüyle makbul olan oruç budur. Çünkü bu, organlar üzerinde olumlu etkisini gösteren ve sahibine ahlâkî faziletler kazandırarak gayesine ulaşan oruçtur.

Üçüncüsü; birinci ve ikinci maddedekilerle beraber gönlünde Allah'tan başkasına yer vermemek, kalbini Allah'tan başka şeylerle meşgul etmemek sûretiyle tutulan

¹³⁶ Maide, 5/42.

oruçtur. Oruçta ulaşılan en yüksek derece budur. Aynı zamanda bu, peygamberlerin ve Allah'ın veli kullarının tuttuğu oruçtur.

Oruçlu, önce helâl olan yiyecek içecek ve cinsel arzularından geçici bir süre uzak kalarak iradesine hâkim olmayı öğrenir. Bu irade terbiyesi ile organlarının her türlü kötülükten uzaklaşmasını sağlayan mü'min, nihayet kalbini de kötü duygulardan arındırarak âdeti meleklesir. Maddî bağlardan, fani ihtiraslardan uzaklaştıkça kulluğun zirvesine ulaşır ve Allah'a yaklaşır.¹³⁷

En makbul olan oruç hangisidir?

Oruç, belirli bir süre sadece yemeyi, içmeyi bırakmak değil, o insanı aynı zamanda her türlü kötülükten de uzaklaştırır. Helâl olan yiyecek ve içeceklerden uzak durulduğu gibi;

- Dilimiz, yalandan,
- Ellerimiz, haram işlerden,
- Midemiz, haram lokmadan,
- Gözlerimiz, harama bakmaktan,
- Kulaklarımız, yalan ve dedikodu dinlemekten,
- Ayaklarımız kötü işler peşinde koşmaktan uzaklaşarak,

oruçtan nasib almalı ve ömür boyu bu böyle devam etmelidir. Oruçlu, çeşitli yemeklerle donatılmış sofranın başında iftar vaktine bir dakika kalsa bile, helâl olan yiyecek ve içecekleri elini sürmez. Çok acıkmış ve susamış olsa bile sabırla iftar vaktini bekler. Bu, zoraki bir bekleyiş değil, içten gelen umut dolu huzurlu bir bekleyiştir.

¹³⁷ Bkz.: Gazali, İhyâu Ulûmi'd-Din, 2/19, Arslan Yayınları, İstanbul, 1993

Mü'minin, Allah'ın emri karşısında gösterdiği bu teslimiyet nefis terbiyesi ve iradeye hâkim olma eğitiminin çok olumlu bir sonucudur.

İnsanı, nefsanî arzularının esiri olmaktan kurtarıp âdeta melekleştiren gerçek bir eğitimidir bu.

Böyle bir eğitimden geçen mü'min;

– Helâl olan şeylere bile elini sürmezken, nasıl olur da harama el uzatabilir?

– Vücuda faydalı olan yiyecek ve içecekleri istediği zaman bırakabildiği halde, nasıl olur da vücuduna zararlı olan içkilerden ve kötü alışkanlıklardan vazgeçmez?

– Meşru olan cinsel arzularından vazgeçen mü'min, nasıl olur da haram yollara düşebilir? Zina ve fuhuş gibi meşru olmayan ilişkilerde bulunabilir?

Orucun olumlu etkileri hayatımıza yansıdığı ölçüde oruç gayesine ulaşmış ve oruçludan beklenen de gerçekleşmiş olur.¹³⁸

Oruçluyken Kur'ân Okumaya Daha da Özen Göstermek Gerekir mi?

Mü'minlerin hidayet menbaı olan Kur'ân, her zaman için okunup düşünülmesi, tefekkür edilmesi gereken bir kitaptır. Mü'min Kur'ân'a, hava, su ve ekmek kadar muhtaçtır. Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) bütün hayatını, insanların dikkat ve nazarını Kur'ân'a çekmekle geçirmiştir. O'nu, vird-i zeban edinmiş, bununla

¹³⁸ Seyfettin Yazıcı, Ramazan ve Oruç, Diyanet Yayınları, Ankara, 1997

da kalmayıp zaman zaman bazı sahabilere okutup onlardan dinlemiştir. Oruçlu olduğu zamanlarda, hususiy-le Ramazan'da Kur'ân'a daha bir özen göstermiş, O'nu çokça okumuştur. Mü'minler de Peygamber Efendimiz'in ümmeti olarak, özellikle Ramazan'da Kur'ân'la içli dışlı olmalı, O'nun aydınlık ikliminden nurlanmalıdırlar. Kur'ân'ı hususiyle Ramazan ayında okumanın ayrı bir önemi vardır. Allah Resûlü (aleyhissalâtu vesselâm) Ramazan'da her zamankinden daha fazla Kur'ân'la meşgul olur, onu okur ve tefekkür ederdi. Zira Allah O'nu, bu ayda indirmişti. Ramazan'ın her gecesinde Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) Cibril-i Emin'le birlikte aralarında Kur'ân talimi yaparlardı. Ve her Ramazan'da baştan sona O'nu Cibril'le mukabele ederdi. Vefat ettiği yılda da bu arz iki defa cereyan etmişti. İbn-i Abbas rivayet ettiği bir hadiste bunu ifade etmektedir:

“Allah Resûlü (aleyhissalâtu vesselâm), insanların en cömerdi idi. Cömertliğinin doruğa ulaştığı zaman ise, Ramazan'da Cibril ile karşılaştığı an idi. O, Ramazan'ın her gecesinde Cibril ile karşılaşır, Kur'ân'ı aralarında mütalâa ederlerdi. Peygamber Efendimiz hayra karşı hızlı esen rüzgârdan çok atik idi.”¹³⁹

¹³⁹ Buhârî, Bed'ü'l-Vahy 5, 6; Savm 7; Menâkıb 23; Müslim, Fedâil 48, 50.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ORUÇLA İLGİLİ BAZI
HÜKÜMLER

ORUÇ TUTMAK KİMLERE FARZDIR?



İslâm, emirlerini yerine getirecek ve yasaklarından uzak duracak kimselerde bir takım şartlar arar. Bu anlamda diğer ibadetlerde olduğu gibi, oruç ibadetinde de belli başlı özelliklere sahip olan kimseler mükellef tutulmuştur. Bunları şu şekilde sıralamamız mümkündür:

1. Müslüman olmak: Oruç ibadetinin bir kimseye farz olması için, o kişinin Müslümanlığı kabul etmiş olması gerekir. Müslüman olmayan kimseler, böyle bir ibadeti yapmaya zorlanamaz.

2. Ergenlik çağında ve akıllı olmak: İbadetlerin farz olması için bulunması gerekli olan şartlardan biri de o kimsenin ergenlik çağında ve aynı zamanda akıllı olmasıdır. Zira henüz belli bir yaşa (ergenlik) gelmemiş kimseler İslâm'da mükellef kabul edilmemişlerdir. Bu anlamda çocuklar ve ergenlik yaşına ulaştığı halde akıldan mahrum olanlar, bu ibadetten muaf tutulmuşlardır. Bu hususu Resûlullah (sallâlahu aleyhi ve sellem) şu beyanlarıyla bildirmişlerdir: “Üç kişiden sorumluluk kaldırılmıştır: Buluş çağına erinceye kadar ço-

cuktan, akli yerine gelinceye kadar deliden, uyanıncaya kadar uyuyandan.”¹⁴⁰

3. Oruç tutmaya güç yetmek ve yolcu olmamak:

Orucun farz olması için, mükellefin beden itibariyle sağlıklı olması, hasta ve yolcu olmaması gerekir. Bedenen oruç tutmaya muktedir olmayanların, hastaların ve seferde olan kimselerin oruç tutmaları farz değildir. Ancak bu kimseler yine de oruç tutacak olsalar, tutmuş oldukları oruç geçerlidir. Şayet kendilerine verilen bu ruhsatı kullanır da tutmazlarsa, o zaman da tutmadıkları gün sayısı kadar daha sonra tutarlar. Bu hususla ilgili olarak Kur’ân-ı Kerim’de şöyle buyrulur:

“Oruç sayılı günlerdedir. Sizden her kim o günlerde hasta veya yolcu olursa, tutamadığı günler sayısınca başka günlerde oruç tutar. Oruç tutamayanlara fidye gerekir. Fidyeye bir fakiri doyuracak miktardır. Her kim de, kendi hayrına olarak fidye miktarını artırırsa bu, kendisi hakkında elbette daha hayırlıdır. Bununla beraber, eğer işin gerçeğini bilerseniz, oruç tutmanız sizin için daha hayırlıdır.”¹⁴¹

Aynı zamanda hayız, hâmile ve emzikli kadınlar da, oruçtan muaf tutulmuş olup bunlar, mazeretleri sona erince, tutamadıkları gün sayısınca oruçlarını kaza ederler.

Oruç Tutmanın Farz Olmadığı Durumlar Nelerdir?

a. Yolculuk: İslâm, insanlara üstesinden gelemeyecekleri mükellefiyetleri yüklemeyiz. Emirler takat ölçüsündedir. Yolculuk ise, zaman zaman meşakkat ve sıkıntıların

¹⁴⁰ Buhârî, Hudûd 22; Ebû Dâvûd, Hudûd 17; Tirmizî, Hudûd, 1; İbn Mâce, Talak 15; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 6/100, 101, 144.

¹⁴¹ Bakara 2/184

olduğu bir durumdur. Böyle bir durumdaki Müslüman, yolculuğun vereceği meşakkat karşısında oruç tutmada zorlanabilir. Bundan dolayıdır ki Cenab-ı Hak, Bakara sûresinin 184. âyetinde bu durumdaki kimselere oruç tutmama noktasında ruhsat vermiştir. Seferde iken oruç tutmayan daha sonra kaza eder. Ancak dileyen kimseler, yolcu oldukları halde bu orucu tutabilirler.

b. Hastalık: Yine yukarıdaki âyetten anlaşıldığına göre Yüce Yaratıcı, oruç tutamayacak kadar hasta olan kimselere de ruhsat vermiş, oruç mükellefiyetinden onları istisna etmiştir. Bunlar iyileştikten sonra tutamadıkları orucu kaza ederler.

Burada hastalığı tam olarak tarif etmek gerekir. Hastalık, insanın hayatî fonksiyonlarının muntazam şekilde seyir etmemesi veya etraftan gelen uyarılara cevap verilmeme hali olarak tarif edilebilir. Hastalık, oldukça ciddi ve tedavi gerektiren bir durum olabileceği gibi basit bir rahatsızlık da olabilir. Bu ayırımı yapmayı yani oruç tutup tutmaması gereken kimseleri ayırmayı İslâm, Tabib-i Müslim-i Hâzık'a, (Müslüman uzman bir hekime) bırakmıştır. Tabiatıyla rastgele bir kimseye danışarak oruç tutmamak Allah katında o şahsa manevî mesuliyet yükler.

c. Gebelik ve çocuk emzirmek: Gebe olan ya da çocuğunu emzirme durumunda olan kadınlar, gerek kendilerine, gerekse çocuklarına bir zarar gelmemesi için, oruç tutmama noktasındaki ruhsata dahildirler ve daha sonra müsait olduklarında kaza ederler.¹⁴²

¹⁴² Bkz: İbn Mâce, Sıyâm 3; Nesai, Sıyâm 50-51, 62.

d. Yaşlılık: Yukarıda da belirttiğimiz gibi, İslâm, oruç tutamayacak kadar yaşlı olan kimselere ruhsat tanımış, tutamadıkları her gün için bir fakir doyurmak sûretiyle onları bu ibadetten muaf tutmuştur.

e. Aşırı açlık ve susuzluk: Oruçlu olan bir kimse, aşırı açlık ve susuzlukla karşı karşıya kalsa, orucun, onun beden ve ruh sağlığını ciddi boyutta etkileyeceğinden endişe etse yahut doktor bu hususta kendisine tutmaması noktasında rapor vermiş olsa, bu kimse de oruçtan muaf tutulmuş olup, sağlığına kavuştuğunda, tutamadığı günler kadar tutmak sûretiyle bu ibadeti yerine getirmiş olur.

f- İkraḥ: Yani zorla oruç tutturulmamak halidir. Birisi oruç tutana, “Orucunu bozmazsan seni öldürürüm veya bir uzvunu keserim” diye tehdit etmişse, dediğini yapmaya gücü yetiyorsa, oruçlunun orucunu bozması mübah olur.

Her Hasta Olan Oruç Tutmayabilir mi?

Oruç tutmamayı gerektiren hastalıklar şöyle özetlenebilir:

1- Tedavisi mümkün olmayan ya da ciddi bir hastalık sebebiyle bir ameliyat geçirmiş ve mutlaka beslenmesi gereken hastalıklar... Bu gruba tüm kanserli ve önemli ameliyat geçirmiş hastalar dahil edilebilir.

2- Devamlı ilâç kullanmayı gerektiren ağır kalb, böbrek, karaciğer hastaları, ağır şeker hastalığı olan kimseler.

3- Şiddetli ağırlı hastalıkları sebebiyle ilâç kullanması gereken kimseler, ülser hastalığı ve diğer sancılı hastalıkları olan şahıslar.

4- Mevcut bir hastalığın oruç sebebiyle daha ağırlaşa-

bileceği ya da sıhhatin bozulacağından endişe edilen hastalıklar, tüberküloz ve diğer ateşli hastalıklar gibi.

5- Akıl hastaları mükellef olmadıklarından, çok düşkün ihtiyarlar fidyeye vermek sûretiyle oruç tutmazlar.

Yukarıdaki dört gruba giren hastalıkların son ikisi hastalıkları iyileşince doktora danışarak oruç tutabilirler; ilk iki gruba giren hastalar hayatları boyu çok defa oruç tutamayacaklardır. Bunların da fidyeye vermeleri gerekir.

Orucun, birçok hastalığa şifa vesilesi olduğu, tıp âlimleri tarafından açıklanmıştır. Hadis-i şerifte, “Her şeyin bir zekâtı vardır. Bedenin zekâtı da oruçtur.”¹⁴³ buyurulmuştur. Zekât veren, malını kirden temizleyip, tehlikelerden koruduğu gibi, oruç tutan da vücudunu hastalıklardan korur. Yine Efendimiz “Sağlığa kavuşmak için oruç tutunuz!”¹⁴⁴ buyurmuştur.

Midesinden veya başka bir yerinden rahatsızlığı olan bazı kimseler, hastalıklarını bahane ederek oruç tutmuyorlar. Oruç tutmanın kendisine zararı olup olmayacağını bilemeyen hasta, bu durumunu sözü davranışına uyan, işinde mahir olan bir doktora sormalıdır. Böyle bir doktor, “Oruç tutmak sana zarar verir” derse, oruç kazaya bırakılabilir. Yoksa her doktorun sözüne bakarak orucu terk etmek doğru değildir.

Doktorun açıkladığı gibi, ilâç kullanan hastalar da ilâçların dozunu sahur ve iftara göre ayarlayarak oruçlarını tutabilirler. Oruç tutmaya mâni olan hastalık çok azdır. O yüzden yukarıda özelliklerini zikrettiğimiz bir doktora sormadan orucu kazaya bırakmak doğru değildir.

¹⁴³ İbni Mâce, Sıyam 44

¹⁴⁴ Deylemî, Firdevs, 2/393

Orucu tutmamak için mazeretler üretme yerine, onu tutmak için vesileler aramak gerekir.

Oruca Ne Zaman ve Nasıl Niyet Edilir?

Orucun önemli bir şartı da niyettir. Niyetsiz oruç sahih değildir. Bu sebeple; niyetin ne zaman ve nasıl yapılacağına bilinmesi gerekir.

Niyet zamanı itibariyle oruçlar ikiye ayrılır:

1- Akşamdan itibaren gündüz kuşluk vaktine kadar niyet edilebilen oruçlar:

Bunlar, Ramazan ayında tutulan, belirli günlerde tutulması adanan oruçlar ile nafil olarak tutulan oruçlardır.

Bu oruçlara geceleyin imsak vaktinden önce niyet edilebileceği gibi gündüz kuşluk vaktine kadar da niyet edilebilir. Gece niyet etmek daha faziletlidir.

Gündüz oruca niyetin caiz olması, imsaktan sonra bir şey yiyip içmemeye ve orucu bozan bir iş yapmamaya bağlıdır. Eğer oruca aykırı bir şey yapılmış ise gündüz niyet caiz olmaz.

2- İmsak vaktinden önce geceleyin niyet edilmesi gereken oruçlar:

Bunlar da; Ramazan'da tutulamayıp başka zamanda kaza edilen Ramazan orucu ile her çeşit kefarete oruçları, başlanıp da bozulan nafil oruçların kazası ve mutlak olarak adanan (zamanı belirlenmeyen) oruçlardır.

Bu oruçlar için belirlenen bir vakit olmadığından bunlar için imsaktan önce geceleyin niyet etmek lâzımdır. Bu

oruçlara tan yeri ağardıktan yani imsak vakti geçtikten sonra niyet edilmez. Ramazan orucuna akşamdan itibaren kuşluk vaktine kadar niyet edilebilir. Şöyle ki;

Normal olarak oruca sahur yemeğini yedikten sonra niyet edilir. Ancak sahurda uyanamayıp yeme içme zamanının bittiği imsak vaktinden sonra kalkan bir kimse, güneş doğmuş olsa bile, kuşluk vaktine kadar o günün orucuna niyet edebilir. Yeter ki, imsak vaktinden sonra orucu bozacak bir şey yapmasın. Sahura kalkmak istemeyen bir kimse akşamdan sonra yarının orucuna niyet edebilir, geceleyin kalkıp tekrar niyet etmesi gerekmez.

Niyet esasen kalb ile olur. Yani geceleyin, yarın oruç tutacağını kalbinden geçiren kimse niyet etmiş demektir. Oruç tutmak düşüncesi ile sahur yemeğine kalkan kimse- nin bu düşüncesi de niyettir. Oruca kalb ile niyet etmek yeterlidir. Ancak kalb ile yapılan bu niyeti dil ile söylemek daha iyidir. Bu sebeple, oruç tutacak olan kimse, hem içinden niyet etmeli, hem de dili ile: “Niyet ettim Ramazan-ı şerifin yarınki orucuna” diye söylemelidir. Her günün orucuna ayrı niyet etmek lâzımdır.

Orucu Bozmayan Şeyler Nelerdir?

* Unutarak yemek içmek ve cinsî münasebette bulunmak, unutarak yapılan bu işler orucu bozmaz. Ancak oruçlu olduğunu hatırladığı anda, bu işleri yapmayı bırakması gerekir.

Birinin unutarak yiyip içtiği görülürse, eğer yiyip içen adam, güçsüz, zayıf ve ihtiyar birisi ise hatırlatmamak daha

iyidir. Zira bu, Allah'ın, o kimseye, güçsüzlüğüne merhameten orucunu unutturmak sûretiyle ikram ettiği bir rızıktır. Unutarak yiyip içen kimse, güçlü kuvvetli biri ise hemen hatırlatılmalıdır.

* Uyurken ihtilâm olmak.

* Hanımını öpmek, elle tutmak. Bu durumda meni gelmedikçe oruç bozulmaz.

* Kadına el sürmeden sadece bakmak veya şehvî konuları düşünmek sebebiyle tahrik olup meninin gelmesi.

* Gecedен cünüp olan kimsenin, yıkanmayı sahurdan sonraya, oruçlu vaktine bırakması.

* Ağza gelen balgamı yutmak.

* Kafasından burnun içine gelen akıntıyı çekip yutmak.

* Denize, yahut başka bir suya dalınca, kulağa su kaçması.

* İstek dışı olarak boğaza sigara dumanı gibi keyif verici bir duman girmesi.

* Boğaza toz veya sinek kaçması. Gözyaşı veya yüz teri ağza girecek olsa, eğer bir-iki damla kadarsa orucu bozamaz. Ancak tuzluluğu bütün ağız içinde hissedilecek kadar çok olup oruç hatırdaki iken yutulursa orucu bozar.

* Sahurdan dişlerin arasında kalmış nohut tanesinden küçük bir şeyi yutmak. Nohut tanesinden büyük olursa orucu bozar.

* Hariçten susam veya buğday tanesi kadar bir şeyi ağzına alıp yavaş yavaş ve tadı boğazına varmayacak şekilde çiğneyip yok etmek.

* Kendiliğinden gelen kusuntu, yine kendiliğinden geriye gitse, ağız dolusu bile olsa orucu bozmaz. Kusma isteğiyle ağza getirilen az miktardaki kusmuk ise kendiliğinden içeri gitse orucu bozmaz. Fakat miktarı ağız dolusu ise orucu bozar.

* Kan aldirmek.

* Göze sürme çekmek.

* Derideki gözeneklerden içeri giren şeyler orucu bozmaz. Buna binaen, vücuda sürülen yağ veya yıkanılıp soğukluğu içeri nüfuz eden su, orucu bozmaz. Çünkü bunlar derideki gözenekler yoluyla içeri girer.

* Baş veya karındaki bir yaraya konulan ilâç, vücuttan içeri girmedikçe oruç bozulmaz.

Aşı ve İğneler Orucu Bozar mı?

İnsan vücudunda gıdalanmaya esas olan kanal ve yollar iki kısımdır:

a. Burun, kulak, ön ve arka yollar gibi tabiî ve aslî kanallar. Bunların herhangi bir yerinden vücudun iç kısmına geçecek olan maddeler ittifakla orucu bozar. İç kısma ulaşmayanlar ise, orucu bozmaz.

b. İkinci kısım yollar ise, sonradan meydana gelen ârizî kanal ve yollardır. Vücuttaki bir kesik, yara, v.s. gibi. Bu yollardan içeri geçiş kesinlik kazandığı takdirde orucun bozulacağına yine ittifak vardır. Ancak iç kısma geçiş şüpheli durumlarda ise İmam Ebû Yusuf ve Muhammed'e (İmameyn) göre oruç bozulmaz, İmam-ı A'zam Hazretlerine göre ise oruç bozulur.

Görüldüğü gibi İmam-ı A'zam ile iki talebesi arasındaki ihtilâf esasta değil, keyfiyet üzerindedir. Yani içe nüfuz katiyet kazandığı zaman, onlara göre de oruç bozulmuş olmaktadır.

Bu genel kaideler ışığında iğne ve aşıları incelediğimizde şu durum ortaya çıkmaktadır: Çiçek aşısı gibi deri üzerinden yapılan aşı ve ilâçlamalar orucu bozmaz. Çünkü deri vücudun dış kısmını teşkil eder. Bunun dışında kalan iğne ve aşılar, genel olarak damardan, kaba etten ve deri altından yapılmaktadır. Her üç halde de ilâç verilmeksizin vücudun derinliğine batırılan iğnenin bir tarafı dışta kaldığı için, yalnız batırmakla oruç bozulmaz. Ancak içeri ilâç, su gibi maddeler enjekte edilirse oruç bozulur. Çünkü bu maddeler vücut içinde kararlaşıp yerleşir. Damardan verilen ilâçlar ise, doğrudan doğruya kana intikal eder. Oradan organlara dağılır. Kaba et ve deri altındaki ilâçlar da yine içeriye nüfuz etmiş sayılır. Bu itibarla vücuda yapılan aşı ve iğneler, orucu bozarlar. Ancak kefareti icap etmez. Yalnızca kaza kâfi gelir.

Önemli hastalığı olanlar, zaten oruçlarını bozabilirler. Bunlara oruçlu halde iğne yapılırsa oruçları bozulur. Sağlık durumları düzeldiğinde oruçlarını kazâ ederler. Bu gibi kimselerin mümkünse iğneyi geciktirerek iftardan sonra yaptırımları daha iyidir.

* Vücuda dışardan kan almak, ilâç almak gibidir. Orucu bozar. Fakat kan vermek orucu bozmaz.

* Abdestte ağza su verip geri boşalttıktan sonra, arta kalan yaşlığın tükürük ile beraber yutulması orucu bozmaz.

* Dişlerin arasından çıkan kan, az olup tükürük içinde

kaybolmakta ise bu kanın yutulması oruca zarar vermez. Ancak kan tükürüğe galebe çalacak çoğunlukta ise bunu yutmakla oruç bozulur.

Oruçlu İçin Mekruh Olan ve Olmayan Şeyler

* Bazı âlimlere göre, oruçlu bir kimsenin yaş ve kuru misvak kullanmasında bir sakınca yoktur. Fakat İmam Ebû Yusuf'a göre su ile ıslatılmış bir misvakı kullanmak mekruhtur. İmam Şafii'ye göre, öğleden sonra misvak kullanılması mekruhtur. İhtiyata uygun olan, oruçlu iken hiç misvak kullanmamaktır.

* Oruçlu kimsenin istincada (büyük abdest temizliğinde) ve abdest alırken ağzına, burnuna su verirken aşırı gitmesi, fazla su doldurup taşıması mekruhtur.

* Oruçlunun bir özü bulunmaksızın pişirilen yemeği yalnız ağzı ile tatması mekruhtur. Bir kocanın kötü huylu olması, karısı için bir özürdür. Böyle bir kadın, pişireceği yemeğin, yutmaksızın, tadına ve tuzuna bakabilir.

* Oruçlu bir kimsenin satın alacağı bal ve yağ gibi şeylerin iyi olup olmadığını anlamak için yalnız ağzı ile onlardan tatması mekruhtur. Bir görüşe göre, muhakkak satın alınması gerekiyorsa yahut aldanmaktan korkuluyorsa, boğaza kaçırmamak şartı ile tadına bakılmasında bir mahzur yoktur.

* Oruçlu kimsenin, sakız çiğnemesi caiz değildir.

* Oruçlunun kan aldırması, orucunu koruyamayacak şekilde zayıf düşmesinden korkulursa mekruhtur, böyle bir durum söz konusu değilse mekruh olmaz. Bununla bera-

ber bu işi iftardan sonraya bırakmak yerinde bir davranış olur.

* Ramazanda harareti azaltıp serinlemek için ağza ve buruna su almak ve soğuk su ile yıkanmak, İmam-ı Azam’a göre mekruhtur. Çünkü bu şekilde davranılması, yapılan ibadetten bir sıkılma, bir daralma göstermek demektir. İmam Ebû Yûsuf’a göre, böyle yapmak mekruh değildir. Zira böyle yapmakla ibadete yardım edilmiş ve tabîi olarak sıkıntı giderilmiş olur. Fetva da buna göredir.

* Kendine güvenemeyen bir oruçlunun zevcesini öpmesi ve okşaması mekruhtur.

* Oruçlu kimsenin cünüb olarak sabahlaması veya gündüzün uyuyup ihtilam olması orucuna zarar vermez. Fakat mümkün olduğu halde geceleyin yıkanmamak mekruhtur.

* Oruçlu kimsenin gül ve misk gibi kokuları koklaması da mekruh değildir. Sürme çekmesi, bıyık yağı kullanması da mekruh değildir. Ancak erkeklerin süs maksadı ile sürme çekmeleri ve bıyıklarına yağ sürmeleri mekruhtur.

Orucun Âdâbı (Müstehapları) Hakkında Bilgi Verir misiniz?

Orucun belli başlı edepleri şunlardır:

* Sahura kalkmak. Allah Resûlü (aleyhi ekmelüttehayâ) bir hadîs-i şerîflerinde şöyle buyurmuştur: “Sahura kalkın, çünkü sahura kalkmada/sahurda yemek yemede bereket vardır.” Peygamber Efendimiz, diğer bir hadîs-i şerifte ise şöyle buyurmuştur: “Sahur yemeği ile gündüz tutacağınız

oruca; öyle uykusuyla da (kaylûle) teheccüt namazına kuvvet kazanın.” Sahur yemeği oruç için insana kuvvet verir. Böylece oruç tutmak daha kolay hâle gelir.

* Sahuru geç yemek, iftarı ise vakti girince hemen yapmak, yani, güneş batar batmaz hemen orucu açmak. Hadîs-i şerîf’te, “İnsanlar iftar etmeyi acele yaptıkları ve sahur da geciktirdikleri müddetçe daima hayır ile yaşarlar.” buyrulmuştur. Bir hadîs-i kudsîde de, “Kullarımın en sevimsisi, iftar yapmakta son derece acele davranandır.” buyurulmaktadır. Resûlüllah Efendimiz iftar etmedikçe akşam namazını kılmazlardı. Önce bir-iki hurma tanesi yiyerek, eğer hurma yoksa birkaç yudum su içerek iftar ederler, sonra namaz kılarlar, asıl yemeği de namazı kıldıktan sonra yerlerdi. Sahurun ne zamana kadar geciktirilebileceği hakkında Zeyd bin Sâbit’ten gelen şu rivâyet, bize bir ölçü vermektedir: “Biz Resûlüllah ile beraber sahur yemeği yedik. Sonra sabah namazını kıldık. (Enes sordu): “Sahur ile sabah namazı arasında ne kadar zaman vardı?” “50 âyet okuyacak kadar.”

Bu süre, takriben 15-20 dakika eder. Bâzıları Hâkka, diğer bâzıları da Mürselât sûresini misâl verirler. Hâkka sûresi 52, Mürselât sûresi ise 50 âyettir.

Bu rivayet gereğince, âlimler, ihtiyat olarak yeme-içmenin imsak vaktinden 15-20 dakika önce bırakılması gerektiğine hükmetmişlerdir.

* İftarı açarken şu duâ yapılabilir: “Allahümme leke sumtû ve bike âmentü ve aleyke tevekkeltü ve alâ rizkike eftartü.” Meâli: “Ey Allah’ım, sırf Senin rızan için oruç tut-

tum. Sana îman ettim. Sana dayanıp güvendim, tevekkül ettim. Ve verdiğin rızıkla da orucumu açtım.”

* İftarı hurma gibi tatlı bir yiyecek, yoksa su ile açmak.

* Orucun mühim bir âdâbı da, mide gibi, bütün duygulara da bir nevi oruç tutturmadır. İnsanda mideden başka, göz, kulak, kalb, hayâl, fikir gibi pek çok duygu ve cihazlar vardır. İnsan oruçlu iken, bütün bu duygularını mâlâyânîlikten ve haramlardan çekerek, her birini kendine mahsus ubudiyet ve kulluk vazifesine sevk etmelidir. Meselâ, dilini yalandan, gıybetten, kaba ve çirkin sözlerden uzak tutmak ve onu Kur’ân tilâveti, zikir, tesbih, salâvat ve istiğfar gibi şeylerle meşgul etmek.

Gözünü nâmahreme bakmaktan ve kulağını fena şeyleri işitmekten men edip gözünü ibrete ve kulağını hak söz ve Kur’ân dinlemeye sarfetmek. İşte bunlar gibi sair duygu ve cihazlara da bir nevi oruç tutturmak mümkündür. Oruçtan beklenen kemal ve fazilet de ancak bu şekilde tahakkuk eder. Resûlullah Efendimiz bir hadîs-i şeriflerinde şöyle buyurmuştur: “Kim ki yalan söylemeyi ve yalanla amel etmeyi bırakmazsa, Cenâb-ı Hak o kimsenin yeme ve içmeyi terk etmesine hiç kıymet vermez, iltifat etmez.” Diğer bir hadîs-i şerifte ise şöyle buyrulur: “Beş şey orucu bozar (yani sevabını ve faziletini giderir): Yalan konuşmak, gıybet etmek, koğuculuk (arada lâf götürüp getirme), yalan yere yemin etmek ve harama şehvetle bakmak.” Görüldüğü gibi hadîs-i şeriflerde, Allah katında makbûl bir oruç için, mide gibi diğer organlara da oruç tutturulması lüzumu üzerinde durulmaktadır. İbn-i Hacer, “Tam ve kâmil olan oruç;

bütün günahlardan ve Allah'ın yasakladığı şeylerden uzak durmaktır.” der.

* İftar ve sahurda aşırı derecede yememek, mideyi tıkabasa doldurmamak da orucun edeplerindendir. Çünkü orucun bir maksadı da, beden ve ruhumuza dinlenme, rahatlatma, vücut fabrikamıza baştan sona yıllık bir temizlik ve bakım fırsatı vermektir. Akşama kadar yemeyip de ezanı duyar duymaz sofraya kapanmak, sofrada tıka-basa yemek edebe aykırıdır. Hattâ beden sağlığı açısından da zararlıdır. Çünkü sindirim organlarımız, bu hücum ve baskın karşısında son derece zorlanır, ızdıraba düşer. Şu halde sahurda ve iftarda, yangından mal kaçırır gibi sofradakileri mideye doldurmaya çalışmamalıdır. Az ve öz yiyerek, oruçlu olmanın hikmet ve gayesine uygun hareket etmelidir.

* Oruç ayı olan mübarek Ramazan ayında, bütün mü'minler, daha çok ibâdet etmeli, verdiği sonsuz nimetler sebebiyle bütün ruhuyla Allah'a şükretmeli, daha çok iyilik ve ihsanlarda bulunmalıdır. Bu ayda Kur'ân okumanın, Kur'ân dinlemenin sevabı çoktur. Binaenaleyh, Kur'ân okumasını bilenler bol bol Kur'ân okumalı, hiç olmazsa Ramazan boyunca bir hatim indirmeye çalışmalı; bilmeyenler ise, camilere gidip güzel sesli hâfızların ağzından Allah'ın âyetlerini dinlemelidirler. Ramazan-ı şerif gibi mübarek bir aya, lâıyk olduğu ihtiram, ancak bu şekilde gösterilir.

Çocukların oruç tutması namaz gibidir. Bunun için on yaşına gelmiş bir çocuğa oruç tutması emredilir. Bununla beraber tutmazsa, kaza etmesi gerekmez. Bir de çocuğun oruca gücü yetmelidir. Oruçtan zarar görecektir. Oruçta: “Oruç tut!” diye emredilmez.

İmam Gazali, orucun sünnetlerini şöyle sıralar:

1. Sahuru geciktirmek,
2. İftarı hurma veya su ile namazdan önce ve acele yapmak,
3. Tam öğle vaktinden sonra misvak kullanmamak,
4. Sadaka vermek ve cömert olmak, oruçlulara iftar yemeği vermek
5. Çok Kur'ân-ı Kerim okumak,
6. Bilhassa Kadir gecesinin içinde bulunduğu Ramazan'ın son on gününde itikafa girmek.¹⁴⁵

Kefaret ve Kaza Ne Demektir?

Kaza: Bozulan orucun yerine gününe gün oruç tutmaktır.

Kefaret: Ramazanda bile bile bozulan bir gün orucun yerine iki kamerî ay veya altmış gün peşpeşe oruç tutmak demektir.

Oruç kefaretinin dayanağı Resûlullah döneminde vuku bulan bir olay karşında Peygamber Efendimiz'in uygulamasıdır. Hadise şöyledir:

Ashabdan birisi “Mahvoldum!” diyerek Resûlullah'a gelmiş ve Ramazan'ın gündüzünde eşiyle cinsel ilişkide bulunduğunu söylemiştir. Bunun üzerine Resûlullah (sallâ-lâhu aleyhi ve sellem):

- Köle azat etme durumun var mı?
- Hayır yok.
- Peş peşe iki ay oruç tutabilir misin?

¹⁴⁵ Gazali, İhya-u Ulumi'd-Din, 2/16, Arslan Yayınları, İstanbul, 1993.

- Hayır. Zaten bu işte sabredemediğim için başıma geldi.
- Altmış fakiri doyuracak mali imkânın var mı?
- Hayır dedi.

Bu sırada Allah Resûlü'ne (sallâllahu aleyhi ve sellem) bir sepet hurma getirildi. Resûlullah bu hurmayı adama vererek, yoksullara dağıtmasını söyledi. Adam: “Bizden daha muhtaç kimse mi var?” deyince, Resûlullah (sallâllahu aleyhi ve sellem) gülümseyerek: “Al git, bunları ailene yedir” buyurarak adamı gönderdi.”¹⁴⁶

Ramazan ayında herhangi bir özür bulunmaksızın oruç tutmamak, büyük günahdır. Bundan dolayıdır ki, bir mazeret bulunmadan bugün oruç tutmayanlar, Ramazan ayının bu saygınlığını ihlâl ettiklerinden dolayı bu ağır cezayla karşı karşıya kalmış olurlar ki, işte buna kefareti adı verilmektedir.

Kefaret yerine getirilirken yukarıda belirtilen üç seçeneğin uygulanmasıyla ilgili olarak, sıra mı gözetilecek, yoksa herhangi birisi tercih mi edilecek hususunda farklı görüşler vardır. Hanefilere göre tercih söz konusu olmayıp, sıralamanın gözetilmesi gerekir. Günümüzde kölelik bulunmadığı için, öncelikle iki ay peş peşe oruç tutulması, oruca güç yetiremeyecek durumda ise, o zaman da bir günde altmış fakiri veya bir fakiri altmış gün doyurmak sûretiyle kefareti yerine getirilmesi gerekir.

Kefaret aynı zamanda toplumdaki fakirlerin gözetilmesi, onlara yardımda bulunulması için önemli vesilelerden birisidir. İslâm, oruç ibadetini ihlâl edenlere böyle bir cezayı vermekle, hem onları önemli bir ibadeti ihlâl ettiklerinden

¹⁴⁶ Buhârî, Savm 30; Müslim, Sıyam 81; Ebû Dâvûd, Savm 37.

dolayı cezalandırıp uyarmış oluyor, hem de bu vesileyle toplumdaki bir ihtiyacı gidermiş oluyor.

Orucu Bozan Şeyler Nelerdir?

Her ibadette olduğu gibi oruç ibadetinde de uyulması gereken bir takım kurallar vardır. Bunları orucu bozup, sadece kaza gerektiren ve bir de orucu bozup hem kaza hem de kefareti gerektiren durumlar olarak ikiye ayırmamız mümkündür.

Orucu Bozup Yalnız Kazayı Gerektiren Durumlar Nelerdir?

* Yenilip içilmesi normal, alışılmış olmayan ve insan tabiatının meyletmediği şeylerin yenilip içilmesi orucu bozar ve sadece kazayı gerektirir. Taş, toprak, çiğ pirinç, çiğ hamur, un gibi insanların normalde yemediği şeyleri yemek orucu bozar ve sadece kazayı gerektirir.

* Henüz içi olmamış yeşil cevizi yemek. Veya bademi, fındığı ve kuru fıstığı kabuğuyla birlikte çiğnemediği yutmak.

* Arka yola fitil koymak, ilâç akıtmak.

* Burna ilâç çekmek.

* Kulağın içine yağ damlatmak.

* Boğaza huni ile bir şey akıtmak.

* Karında veya başta bulunan herhangi bir yaraya sürülen ilâcın vücuttan içeri nüfuz etmesi.

* Boğaza kaçan yağmur, kar veya doluyu istemeyerek yutmak.

* Abdest alırken boğazına veya burna su çekerken gengine hata ile suyun kaçması.

* İsteyerek boğazına veya burnuna duman çekmek. Sigara, anber gibi lezzet ve keyif verici bir duman olursa kefareti de gerekir.

* Ramazan günü zor kullanmak sûretiyle yapılan cinsel ilişkiden dolayı, bu işe zorlanan kimseye sadece kaza gerekir, kefareti gerekmez. Zor kullanmak, can almak, bir organı kesmek veya bunlardan birine sebebiyet verecek şekilde dövmekle yapılan zorlamadır. Üzüntü ve acı verecek derecede dövmek veya sadece hapsetmek sûretiyle yapılan bir zorlamadan dolayı Ramazan orucunu bozmak kaza ile birlikte kefareti de gerektirir.

* Uyurken boğazına birisi tarafından su dökülmek.

* Unutarak yiyip içtikten sonra, orucum bozuldu zannıyla bilerek yiyip içmek.

* Dişleri arasında kalan nohut tanesi kadar olan bir şeyi yemek.

* Kendi isteğiyle dışarı kusmak. Bu kusma ağız dolusundan az da olsa orucu bozar.

* Ağız dolusu kendiliğinden gelen veya isteyerek getirilen kusmuğu mideye çevirmek.

* Sahur vakti geçtiği halde, geçmedi zannıyla sahur yemek.

* Güneş battı, iftar oldu zannıyla oruç bozmak.

* Ramazan orucundan başka bir orucu bozmak. İsterse kasden olsun..

* Hanımını öpmek, okşamak, sarılma, v.s. sebebiyle er-

kekten ve kadından meninin gelmesi. Şehvetle sadece mezinin gelmesi ile oruç bozulmaz.

* Ramazan orucunu tutmaya niyet etmeden gündüz yiyip içmek de sadece kazayı gerektirir. Kefaret icab etmez. Çünkü kefarete oruç tutmamanın değil, tutulan orucu bozmanın cezasıdır. Fakat böyle bir şey günahdır. Tевbe etmek gerekir.

* Başkasının tükürüğünü veya ağzından çıkan lokmasını yutmak veyahut kendisinin ağzından çıkarıp dışarıda biraz beklettiği lokmasını yemek.. İnsan tabiatı bu gibi hallerden iğreneceği için, sadece kaza gerekir; ancak insanın, sevdiklerinin tükürüğünü yutması kefareti de icab ettirir. Çünkü insan bundan lezzet alır.

* Ön veya arka yolların içine herhangi bir şekilde su yahut yağ gibi bir yaşığın iletilmesi. Bu itibarla oruçlunun istinca (Büyük ve küçük abdestlerden sonra temizlik) yaparken dikkatli olması, elindeki yaşığı ön ve arka mahallerin içine değıdirmemesi şarttır.

* El ile meni getirmek (istimna - mastürbasyon).

* Kan yutmak. Çoğunluğunu tükürük teşkil eden ağızdaki az kanı yutmak orucu bozmaz.

Orucu Bozup Hem Kaza Hem de Kefareti Gerektiren Durumlar Nelerdir?

Ramazan ayında oruç tutarken aşağıda sayılacak hususlardan herhangi birini mecbur kalmadan, unutmaması olmadan isteyerek yapan bir kimse için hem kaza, hem de kefarete lâzım gelir:

- * Cinsî münasebette bulunmak.
- * Yemek, içmek veya ilâç kullanmak.
- * Ağzına istemeden giren yağmur, dolu ve kar suyunu isteyerek yutmak.
- * Tütün içmek, tütün veya benzeri bir tütsü maddesini yakıp dumanını içine çekmek. Enfiye çekmek.
- * İçyağı, pastırma veya çiğ et yemek.
- * Dişlerin arasında kalan susam veya buğday tanesi kadar küçük bir şeyi yutmak orucu bozmaz. Fakat böyle bir şey dışardan alınıp yutulsa, orucu bozar ve kefarete gerektirir. Ancak böyle pek az bir şey ağza alınıp çiğnense oruca zarar vermez. Çünkü bu ağız içinde dağılır bir zerre haline gelir. Ancak bunun tadı boğaza giderse oruç bozulur.

Nohut büyüklüğünden az olup dişler arasında kalan bir şey, ağızdan çıkarılıp sonra yenirse orucu bozar. Ancak sahih olan görüşe göre kefarete gerekmez. Çünkü böyle bir şeyi yemek, olağan dışı bir iştir.

* Zevcesinin veya sevdiği bir kimsenin tükürüğünü, ağız suyunu yutmak. Bu saydığımız şeylerde, bedeninin tedâvisi veya gıdalanması ve beslenmesi veyahut zevk ve lezzet alması vardır. Bu sebeple kaza ile beraber kefareti de gerektirir.

Kefaret Orucu Tutanların Nelere Dikkat Etmeleri Gerekir?

* Üzerinde kefarete borcu olan bir kimse, bu 2 aylık orucu, hiç ara vermeden peş peşe tutmak zorundadır. Dolayısıyla araya, Ramazan ayı veya kendisinde oruç tutmanın haram

olduğu günlerin girmemesi lâzımdır. Aksi takdirde kefaret orucunu tutmaya yeniden başlamak gerekir.

* Yolculuk, Ramazan orucunun edâsını geciktirmeye ruhsat olmakla beraber; kefaret orucu tutmakta olan kimse, yolculukta da bu orucu devam ettirmek zorundadır.

* Hayız, nifas hâline giren kadının kefareti bozulmaz. Bu günleri geçirdikten sonra, kefaret orucunu kaldığı yerden tutmaya devam eder.

* Daha önce de ifade ettiğimiz gibi kefaret; orucu tutmamanın değil, tutulan orucu kasden bozmanın cezasıdır. Bu bakımdan, Ramazan-ı şerîf'te oruç tutmaya hiç niyet etmeyen bir kimse, tutmadığı bu oruçları sonradan sadece kaza eder. Kendisine ayrıca kefaret gerekmez. Yalnız böyle bir şey günahtır. Tевbe edilmesi gerekir.

Kefareti Düşüren Haller Nelerdir?

Bile bile oruç bozduktan sonra, aynı gün hayız ve nifas gibi oruç yemeyi mübah kılan bir durum ortaya çıkarsa, kefaret düşer. Sadece kaza borcu kalır. Oruç tutmaya engel bir hastalığın ortaya çıkması hâlinde de hüküm aynıdır.

Orucu bozduktan sonra, kendi isteğiyle veya mecburen seyahate çıkmak, yahut da kendini zorla hasta etmek, kefareti düşürmez.

BEŞİNCİ BÖLÜM

ORUÇ VE SAĞLIK

ORUÇ VE SAĞLIK



Orucun Vücuda Zarar Verdiği Söyleniyor. Dinimiz Zararlı Şeyi Emreder mi?

Allah-ü Teâlâ, insanlara zararlı olan bir şeyi emretmez. Tıp uzmanları diyor ki:

Oruçlu kimselerde adrenalin ve kortizon hormonları kana daha kolaylıkla karışmaktadır. Bu hormonlar, tesirlerini kanserli hücreler üzerinde de göstermektedir. Böylece bu hormonlar, kansere karşı bir çeşit kalkan rolünü oynamakta, yani kanser hücrelerinin çoğalmasını önlemektedir.

Oruç tutan bünye, adeta bakıma girer, iç organları saran yağlar erir, vücudun zindeliği artar, direnme gücü elde eder, mide, böbrek, şeker, kalb ve karaciğer hastalıklarına karşı mukavemet kazanır.

Çeşitli vazifeleri bulunan karaciğer, sindirimle de vazifelidir. Oruç müddetince, 3-5 saat istirahat eder, gıda depo-

lama işine bir müddet ara vermiş olur. Bu arada, korunma sistemini güçlendirici globülinleri hazırlar. Midedeki kaslar ve salgı çıkaran hücreler, oruç müddetince birkaç saat dinlenir. Kan hacmi de azaldığı için tansiyon düşerek kalb rahatlar. Bilhassa yüksek tansiyonlular için oruç, bir ilâç gibi faydalıdır.

Gıda artıkları iyi yakılmayınca, damarları yıpratır. Yakılmayan yağlar, damarları daraltır, damar sertliği denilen rahatsızlığa sebep olur. Akşama doğru vücutta gıda hemen hiç kalmaz. Yani bütün gıdalar yakılmış olur. Bu bakımdan bilhassa “damar sertliği” olanların başka aylarda da oruç tutmaları tavsiye edilir. Oruç müddetince vücudun diğer organlarında da dinlenme olur. Az yemek ve oruç tutmak, vücudun sıhhati için çok önemlidir. Zekât, malın kiridir. Zekât veren, malını kirden koruduğu gibi, oruç tutan da vücudun zekâtını ödemiş, hastalıklardan onu korumuş olur. Peygamber Efendimiz, “Her şeyin bir zekâtı vardır. Vücudun zekâtı ise oruçtur”¹⁴⁷ buyurmuştur.

Hastalıkların ekserisi çok yemekten ileri gelir. Çok yiyip içmek hastalıkların başıdır.

Çok yiyende acıma hissi azalır. Arzuları artar, harama dalması kolaylaşır. Gayrimeşru arzuları harekete geçiren yolları tıkamak gerekir. Açlık şeytanın yolunu tıkar. Şeytan, damardaki kan gibi, vücutta dolaşır, açlık ile onun yolunu daraltmak gerekir.

Bekâr için de oruç faydalıdır. Çünkü oruç şehvânî duyguların harekete geçmesini dizginler.

¹⁴⁷ Tirmizi, Daavat 86; İbn Mace, Sıyam 44

Ramazan’da Oruç Tutmanın Tıbbî Faydaları Hakkında Bilgi Verir misiniz?

Öncelikle şunu ifade edelim ki Müslümanlar tıbbî faydaları olduğu için değil, Kur’ân’da emredilmiş olduğu için oruç tutarlar. Fakat oruç tutmanın birçok tıbbî faydaları olduğu da bir gerçektir. Perhiz manâsında oruç tıpta, şişmanlıkta kilo vermek için, sindirim sisteminin bir istirahati için ve kandaki yağların (lipidlerin) düşürülmesi maksadı ile, çok yaygın olarak eskiden beri kullanılmaktadır. İngilizce’de “crash diets” diye bilinen total perhizin birçok menfî yani zararlı tesirleri vardır. İslâm’ın emri olan oruç, perhiz manâsındaki oruçtan farklıdır. İslâmî oruçta bir beslenme bozukluğu olmaz veya eksik bir kalori alınması söz konusu değildir.

Oruç tutan Müslümanların Ramazan esnasında aldıkları kalori miktarı, normalde tavsiye edilen kalori miktarına ya uymakta veya çok az miktarda eksik olmaktadır. İlâveten, Ramazan’da tutulan oruç, gönüllü olarak tutulmaktadır ve doktorun veya diyet yani gıda uzmanının reçete ile yazdığı bir perhiz veya ilâç değildir. Oruç tutarken, dünyada muhtaç ve fakir olan insanlar hatıra gelmekte; aç kalanların halini hatırlayarak onlara yardım etmeyi daha ciddî olarak düşünmekteyiz.

Ramazan ayı, şahsın kendi kendini hesaba çekme, kendi nefsinin dizginleme ayı olup, bu halin Ramazan’ın dışındaki zamanlarda da devam etmesi arzu edilmektedir. Şayet Ramazan ayında kazanılan bu iyi haller, gerek yenilen gıdalarla alâkalı olsun, gerekse insanın ahlâken doğru olması gibi güzel hasletler olsun, Ramazan’dan sonraya

taşınırsa, şahsın maddî ve manevî bütün hayatı iyiliklerle geçecektir.

Bundan başka, Ramazan ayında alınan gıda çeşidi, Hıristiyanların, sadece protein veya sadece meyve yiyerek yaptıkları perhiz manâsındaki oruç değildir. İslâmî oruçta helâl olan her şeyin, makûl miktarda alınmasına müsaade vardır.

Ramazan ayında tutulan oruçla, tam perhiz diye ifade edilen oruç arasındaki maddî cihetten tek fark, yemek saatleri arasındaki farktır. Ramazan ayında oruç tutarken, öğle yemeğini yemeyiz, erken yapılan bir kahvaltı manâsında sahur yemeğini yiyip, imsak saatinden sonra, akşam iftara kadar, ne yemek, ne de su vücuda hiçbir şey almayız, yemeyiz, içmeyiz. Oruç esnasında sudan mahrum kalmak bedenimiz için kötü bir hal değildir.

Oruçtaki susuzluk, bedendeki bütün sıvıların, su kaybından dolayı daha konsantre yani daha yoğun olmasına yol açar. Oruçta husule gelen hafif su kaybı (dehidratasyon), vücutun kendi suyunu muhafaza mekanizması olup, bitkilerdeki (nebatlardaki) gibi, sıhhatli bir ömre yol açabilir.

Orucun fizyolojik tesirleri arasında, kan şekerinin ve kolesterolün düşmesi ve sistolik kan basıncının düşmesi de sayılabilir. Aslında, Ramazan ayında tutulan oruç, insüline bağımlı olmayan şeker hastalığının, şişmanlığın ve yüksek tansiyonun stabil (sabit, kararlı), zararsız hale gelmesi için ideal bir sağlık tavsiyesi olabilir.

1994 yılında, Fas'ın Kazablanka şehrinde, "Sağlık ve Ramazan" konulu, birinci milletlerarası kongrede, orucun

tıbbî faydaları konusunda çalışma yapmış olan çok sayıda Müslüman ve gayr-ı Müslim, dünyanın her tarafından gelen araştırmacılar, 50 kadar araştırmayı takdim ettiler.¹⁴⁸ Bu çalışmalardan anladığımıza göre; herhangi bir şekilde, orucun herhangi bir hastayı veya genel tıbbî durumu daha kötü yaptığına dair bir neşriyatı tebliğ eden olmadı. Diğer cihetten, şekeri kontrol altına alınamayan şeker hastaları veya koroner arter hastalığı, böbrek taşları vs. gibi ağır hastalıktan muzdarip olan insanlar oruç tutmazlar ve oruç tutmakla zaten mükellef değillerdir.

Orucun maddî ve fizyolojik faydalarının yanında, birçok ruhî, manevî tesirleri de vardır. Ramazan ayında oruç tutan insanların, aldıkları manevî hazdan dolayı, bir sulh ve sükûnet halleri vardır. Şahsî kin ve husumet en alt seviyededir. Müslümanlar, Hz. Resûlullah'ın; “Oruçlu iken biri kendisine söver veya çatarsa, “Ben oruçluyum” desin”¹⁴⁹ nasihatini dinlerler.

Ruhî, psikolojik iyilik, yemekten sonra hipoglisemi neticesi, oruç esnasında kan şekerinin daha iyi muhafaza edilmesi ile alâkalı olabilir veya şahsın davranışlarında husule gelen değişikliklerden de olabilir.

Geceleri, yatsı namazından başka, Ramazan aylarında, 20 rekât olan teravih namazını kılmanın, şahsın maneviyyatına faydalı olması yanında, muhakkak ki şahsın maddî hayatına da faydalı yönleri vardır. Kılınan her rekât namazın sonunda 10 kalori ekstradan dışa verilmiş olur. Biz egzersiz olsun diye ibadet etmeyiz. Ancak, eklemlerin,

¹⁴⁸ “Sağlık ve Ramazan”, Birinci Milletlerarası Kongre, Kazablanka, 1994.

¹⁴⁹ Buhari, Savm, 8

ekstradan kalori sarfı ile bu ağır olmayan hareketi, maddî cihetten vücut için, gayet güzel bir hareket şeklidir, bir jimnastiktir.

Ayrıca Kur'ân'ın elden geldiği kadar ezberden okunması, kalbte ve zihinde bir sükûnet hali sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda hafızanın da gelişmesine vesile oluyor. Bu sebeplerden dolayı, Müslüman olan hastalarını, tıbbî müşahede ve nezaret altında olmaları kaydı ile, oruç tutmaları için teşvik eden tecrübeli hekimler vardır.

Sihhatli olan Müslümanların oruç tutarak zayıf düşmelerinden endişe etmelerine lüzum yoktur. Bilâkis, oruç onları daha sıhhatli ve daha dayanıklı hale getirmektedir.

Bir başka çalışmada da, bilhassa hassas bağırsak sendromu (irritable bowel syndrome) ve kabızlığı olanlar başta olmak üzere, oruca mani olmayan bazı rahatsızlığı olanlardan, oruç tutanların önemli bir kısmının, Ramazan ayında şifa buldukları anlaşılmıştır.¹⁵⁰

Aç Durmanın Faydaları Nelerdir?

Öncelikle şunu belirtmek yerinde olur ki; oruç tutmak başka, aç durmak ise başka bir şeydir. Bununla beraber aç durmanın faydaları oruçlu için de geçerlidir. Bu ön bilgilerden sonra aç durmanın faydalarını sıralayabiliriz:

1- Aç duranın basireti açılır. Anlayış kabiliyeti artar. Aç duranın idraki artar, zekâsı açılır. Tefekkür, ibadetin yarısı, az yemek ise tamamıdır. Çok yiyen çok uyur, çok uyuyan

¹⁵⁰ Alparslan Özyazıcı, Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık, s. 89-93, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2004

da ömrü boşa geçer. Çok yiyenin zekâsı ve zihni dumura uğrar.

2- Açlık, kalbde incelik doğurur.

3- Açlıkta arzular kırılır, nefis uysallaşır. Çok yemek, gafleti doğurur. Azgın bir atı zaptetmek zor olduğu gibi, çok yedirmekle nefsi zaptetmek de zordur. Açlıkla terbiyesi kolaylaşır. Az yiyerek kalbi ihyâ etmek gerek.

4- Tok olan şefkatsiz ve merhametsiz olur. Tok, açın hâlinden anlamaz. Çok yiyen sert ve katı kalbli olur. Çok yemekle kalbi öldürmemek gerekir.

5- Sinirlerine hâkim olan huzurlu olur. Açlık, günah işleme arzusunu kırar, kötülük etmeye mâni olur. Aç ve susuz durarak nefisle cihad etmek, Allah yolunda cihad etmek gibidir.

6- Çok yiyen çok uyur. Ömrü uyku ile geçer. Çok uyku da dünya ve ahiret kazancına mâni olur. Açlık, sinirleri uyanık, zinde tutar. Tokluk okumayı, anlamayı ve hatırdan tutmayı zorlaştırır.

7- Çok yiyip göbek bağlamak zararlıdır. Peygamber Efendimiz (sallâllahu aleyhi ve sellem) göbekli birine: “Bu fazlalık başka yerde olsaydı, daha iyi olurdu” buyurmuştur.

Yiyip içme ilmini öğrenmek, ibadet ilminden önce gelir. Beden sağlam olursa, dünyada rahata kavuştuğumuz gibi, sağlam vücutla daha çok hizmet etme imkânı olacağı için, ahireti kazanmaya da mazhar olabiliriz. İki cihan saadeti için mideyi düşünmemek gerekir. Acıkmadan yememeli, doymadan kalkmalıdır! İlim ve amel, az yemekte, kalb temizliği az uyumakta, hikmet az konuşmaktır.

8- Az yemek ustalık, çok yemek hastalıktır. Allah'ın veli kulları az uyumuş, az yemiş, az içmişlerdir. Çok yiyen çok uyur, herkesten tembel olur. Çok yemek heder, çok uyumak kederdir. Çok yemek zihni tembel bırakır, çok uyumak insanı hedefine ulaştırmaz. Az yiyeenin kalb gözü körleşmez, açlıkla hastalık birleşmez.

9- Az yemek, meyvalı bir ağaçtır, hasta kalblere ilâçtır. Az yemek, nefsanî arzuları öldürür, kalbe ferahlık verir, ahirette güldürür. Az yiyeenin kalbinde hikmet kapıları açılır, ağzından inci mercan saçılır. Çok yemek akıl için kıtlıktır, zekâ için sakatlıktır. Oburluk insana düşman olur, çok yiyeenler pişman olur.

10- Az yemek, insan için temizlik olup aynı zamanda zihni açar. Çok yemek, çok uyumak, çok konuşmak, kalbe sıkıntı verir, mide şişer, kalb ölür, acıkınca tekrar dirilir. Çok yiyen çok uyur, çok uyuyan bir görüşe göre çok konuşur, çok konuşan nimetten mahrum olur. Çok yemek midneyi bozar, midesi bozulanın dertleri azar. Az yemek nefse zindan, kalbe gülistandır. Çok yiyen unutkan olur, yüzü gülmez somurtkan olur.

11- Kim ki hep yemek fikrini güder, aklını nefse esir eder. Mideye esir olmak, akli ve şuuru giderir. Kim az yemekle yarışır, Allah'a yaklaşma adına ilk adımı atmış demektir. Çok yiyen obur olur, kalb evi kabir olur.

Orucun Biyolojik Açıdan Faydaları Nelerdir?

Orucun bilimsel açıdan sağlığımız üzerindeki etkilerini,

1- Orucun sindirim sistemine faydaları,

- 2- Orucun dolaşım sistemine faydaları,
- 3- Orucun hücrelere faydaları,
- 4- Orucun sinir sistemine faydaları, şeklinde gruplayabiliriz.

a- Orucun sindirim sistemine faydaları

Ağız, tükürük bezleri, dil, yutak, yemek borusu, mide, 12 parmak bağırsağı, karaciğer, pankreas gibi önemli organlardan oluşan sindirim sistemi bir bilgisayar düzeninde çalışır. Otomatik olarak idare edilen bu sistem günde 24 saat çalışmanın, çoğu kez sinirliliğin ve yanlış beslenmenin sonucu olarak yıpranır.

Oruç ile sindirim sistemi dinlenir. Asıl mucizevî etki ise karaciğer üzerinde görülür. Zira karaciğerin sindirim sistemi görevinden başka 15 ayrı görevi daha vardır. Bu yüzden ömür boyu yıpranır durur ve safra salınması onda diğer görevleri aksatma sorunu meydana getirebilir.

Oruç süresinde karaciğer 4-6 saat dinlenir. Oruç dışındaki perhizler yukarıdaki nedenden dolayı yeterli değildir. Zira 10 gramlık bir maddenin bile sisteme girmesi bilgisayar gibi çalışan sindirim sistemini harekete geçirir. Denilebilir ki oruç sayesinde karaciğer dinlenebilir.

Orucun karaciğere diğer yardımı da kan kimyası yolu ileidir. Karaciğerin en önemli görevlerinden biri; alınan besinler ile yakılan besinleri dengede tutabilmedir. Oruç süresince gündüz besin alınmaması nedeniyle karaciğer besin depolama işinde de oldukça rahatlar. Bu rahatlık sırasında

da vücut için hayati önemi olan globinleri hazırlar. Böylece korunma sistemimiz güçlenir.

Midenin oruçtan etkilenmesi de tümüyle olumludur. Mide tüm salgılarında şartlı salgı salgılar. Bu nedenle aç kalınca salgı birikimi olduğu halde; oruçluyken asit birikimi olmaz. Çünkü oruca niyet ettiğimiz anda bu şartlanma durur, dolayısıyla asit salgısı da durur. Mide kasları ve salgı hücreleri Ramazan boyunca dinlenmiş olur. Arızasız, hastalısız bir mide iftarda başarılı bir sindirim yapar.

Oruç bağırsaklarda da hem salgı hem de hareket eden kaslar açısından tam bir dinlenme nedenidir. Bağırsakların iç derileri altında, ana savunma sistemimizin bir parçası olan peyer plâkları vardır. Oruç ile bu plâklara tam anlamıyla bir revizyon uygulanmış olur. Böylece sindirim sisteminden geçen hastalıkların tümüne karşı daha dayanıklı oluruz.

b- Orucun dolaşım sistemine sağladığı faydalar

Oruçluyken gündüz boyunca kan hacmimiz azalır. Bu olay kalbe önemli bir rahatlık verir. Daha önemlisi, hücre arasındaki suyun azalması doku basıncının azalmasına neden olur. Halk dilinde küçük tansiyon olarak bilinen bu doku basıncı oruç süresince daima düşüktür, dolayısıyla da kalp rahattır.

Orucun dolaşım sistemindeki önemli etkilerinden bir diğeri de damarlar üzerinde görülür. Damarlarının eskimesine, yıpranmasına sebep olan besin artıklarının iyi yakılamamış olması yol açar. Oysa ki, oruç süresince özel-

likle iftara yakın saatlerde kandaki tüm besinler yakılmış olur ve artık kalmaz. Böylece damarlarda yağ ve benzeri artıklar daralma yapmaz. Damar sertliğine karşı bir parça daha iyi korunmuş oluruz.

Dolaşım sisteminin bir parçası olan böbrekler de oruç süresince dinlenip, sağlığına kavuşmuş olur.

c- Orucun hücrelere faydaları

Hücreleri en çok etkileyen olay olan hücreler arası ve hücre içi su dengesi ayarlama işi oruçlu olduğumuz zaman süresince en aza indiği için hücre fonksiyonlarında da önemli ölçüde bir rahatlama olur. Vücudumuzda devamlı salgı görevi ile yükümlü epiten hücreleri oruç sırasında ciddi bir dinlenme nedeniyle sağlığına kavuşur.

d- Orucun sinir sistemine faydaları

Abdest ve orucun sinir sistemine de faydaları vardır. Tüm sinir sistemindeki iç bezlerinin dinlenmesi de, orucun yardımıyla sinir sisteminin dinlenmesine yardımcıdır. İbadet zevki ile bilinçaltı da huzura ulaştığı için ruhsal yönden de sinir sistemi yarar sağlar.

Kan yapımı: Vücutta kan gereksinimi doğdukça bir refleks kemik iliğini uyarır. Kemik iliği ise kanın üretildiği yerdir. Oruçlu iken; kandaki besinler en alt düzeye indiği için kemik iliği uyarılır ve kan üretilir.

Oruçlu iken karaciğer çok iyi dinlendiği için, kemik iliğinin kan yapımında gerek duyduğu maddeleri daha sağlıklı bir şekilde hazırlar.

Orucun bu çok yönlü biyolojik hikmetleri ile zayıflar

oruçlu oldukları sürede kilo alırlar, şişmanlar da genel sağlıklarının dengeye ve düzene girmesi nedeniyle zayıflarlar.

Şimdi Bakara sûresinin 184. ayetinin son kısmını bir kez daha hatırlayalım: “Ve oruç tutmanız, eğer bilerseniz, sizin için daha hayırlıdır.” Kur’ân-ı Kerim’in ilâhî mucizesinin hazzını duyarak şükredelim.¹⁵¹

Şeker Hastaları Oruç Tutabilir mi?

Birçok şeker hastası hiç tereddüt etmeden ve hastalıklarını dahi düşünmeden Ramazan ayında oruç tutar. Oruç tutmamanın manevî mesuliyetini çok iyi bilen uzman hekimlerin, diabet hastalarının oruç tutmaları veya tutmamaları ile alâkalı kendilerine sorulan suallerde zorlandıkları görülmektedir. Oruç tutmak ağır şeker hastalarını riske sokabilir, **hipoglisemi** denilen kanda şekerin tehlikeli şekilde düşmesi söz konusu olabilir. Hipogliseminin menfî neticeleri ortaya çıkabilir.

Diğer taraftan, Ramazan ayında oruç tutmanın, Allah’ın emrine uymaktan dolayı orucun şahısta manevî bir haza yol açtığı, bunun da sakinleştirici bir tesiri olduğu inkâr edilemez.

Şeker hastaları, stres halinin böbrek üstü bezlerinden salgılanan katekolamin adlı maddelerin salgılanmasını artırarak kan şekerinin yükselmesine yol açtığını bilmelidirler. Stres, sıkıntı halini azaltan herhangi bir şey, meselâ oruçlunun içinde bulunduğu ruhî huzur, şekerin kontrolü-

¹⁵¹ Haluk Nurbaki, “Kur’ân-ı Kerim’den Ayetler ve İlmi Gerçekler” den...

ne imkân verir. Böylece, Ramazan ayında tutulan orucun şekerin kontrolünde faydalı yönü de olabilir.¹⁵²

Oruç Tutabilecek Şeker Hastaları Kimlerdir?

Oruç tutabilecek şeker hastaları için bazı prensip ve ölçüler vardır. Bunları şöylece sıralamak mümkündür:

1. Erkek olan şeker hastalarının 20 yaşın üzerinde olmaları istenir. Yani yetişkinlerde, yaşlılarda ortaya çıkan diabetes çeşidi olmalıdır.

2. Yirmi yaşından daha yaşlı olan bayan şeker hastaları hamile ve bebeğini emziriyor olmamalıdır.

3. Şahsın kilosu normal veya biraz şişman olmalıdır.

4. Kan şekerinde büyük iniş çıkışlar, hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) ve ketoz (keton cisimleri olan, aseton, asetoasetik asit ve beta hidroksi bütirik asidin kandaki miktarlarının artışı) ve enfeksiyonun olmaması lazımdır.

5. Bu hastalarda ağır hipertansiyon yani yüksek tansiyon (200/120 mm Hg), koroner arter hastalığı, böbrek taşları, kronik obstrüktif pulmoner hastalık (müzmin tıkalı akciğer hastalığı) veya amfizem gibi ikinci bir ağır hastalığın olmaması lazımdır.

6. Bu hastaların şeker hastalarına tavsiye edilen perhize vücutları hassas olmalıdır. Yani vücutları perhize cevap veriyor olmalıdır.

7. Biguanid veya sülfonilüre adlı ilaçlarla veyahut da

¹⁵² Alparslan Özyazıcı, Din ve bilimin ışığında Oruç ve Sağlık, s. 140-141, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2004

ikisini birden kullanarak tedavi olmalıdırlar. Yani vücutları ilaç tedavisine cevap vermelidir.¹⁵³

Oruç Tutan Şeker Hastasına Yapılabilecek Tavsiyeler Nelerdir?

Şeker hastası olup insülin bağımlısı olmayan ve oruç tutmak isteyen şahıslar, belli tavsiyelere riayet ederek dikkatli bir tıbbî nezaret altında oruçlarını tutabilirler.” Bu tavsiyeleri şöylece özetleyebiliriz:

1- Şeker hastaları kan şeker seviyelerini belli bir seviyede tutmalıdırlar. Bunun için ne gerekiyorsa yapmalıdırlar. Meselâ, normali 4-5,7 mgr/dlt (100 cm³) olan glikohemoglobinini 7 mgr/dlt (100 cm³)’a en yakın bir seviyeye getirmeye gayret edeceklerdir. Normalde 140 mgr/dlt den az olan açlık kan şekeri, 150 mgr/dlt veya daha aşağıda olmalıdır. Normalde 200 mgr/dlt den daha düşük olan rastgele kan şekeri, 250 mgr/dlt kadar olmalıdır.

2- Bu şahıslar isterlerse, Ramazan’dan önceki ayda, tecrübe için bir veya iki gün nafile oruç tutabilirler.

3- Ramazanda belli şekilde tahdit edilmiş, şeker hastalarına tavsiye edilen gıda rejimine kesinlikle uyacaklardır. Fazla karbonhidratlı ve yağlı yiyeceklerden çekineceklerdir. Sahur ve iftarda mümkün mertebe az yemek yiyeceklerdir.

4- Orucu tam zamanında, iftarla birlikte bir meyve suyu veya bir hurma tanesi ile açmalıdırlar. Yemek yemeden

¹⁵³ Alparslan Özyazıcı, Din ve bilimin ışığında Oruç ve Sağlık, s. 141-142, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2004

kan şekerini tesbit etmelidirler. Sonra insülinin devamlı akşam dozunu veya ağızdan alınan ilâçlarını almalıdırlar. Bilâhare kalorisi kontrol edilmiş olan iftar yemeğini yemelidirler. Sahuru kesinlikle ihmal etmemelidirler.

5- Kan şekerini yatsı namazından önce ölçmelidirler. Şayet kan şekeri 250 mgr/100 cm³'ün üstünde ise, ertesi gün akşamleyin iftarda yiyeceklerini %20 azaltmalıdırlar.

6- Teravîh namazından sonra, yatmadan önce 100 kaloriyi geçmeyecek şekilde hafif bir yemek yemelidirler.

7- Sahurdan önce kan şekerini tesbit edebilirler. Şayet kan şekeri 200 mgr/100 cm³'ün üstünde ise sahur yemeğini % 20 azaltmalıdırlar. Şayet kan şekeri 350 mgr/100 cm³'ün üstünde ise oruçlarını açmalıdırlar. Su kaybı (dehidratasyon) diabetik ketoasidoza (şeker hastalığına bağlı olarak, kanda keton cisimlerinin artması) yol açabilir.

8- Oruç tutma durumunda olanların, oruca başlamadan önce en azından iki su bardağı su içmeleri lâzımdır.

9- Oruçlu iken normal fizikî aktivitelerini, günlük faaliyetlerini yapmalıdırlar. Uyku ile vakit geçirmemelidirler. Öğleden sonra, ancak iftara çok yakın olmak şartı ile, 10-15 dakikalık hafif bir egzersiz yapabilirler.

10- Şayet oruçlu iken hipoglisemik (kan şekerinin düşmesi) bir hali hissedерlerse, hemen kan şekerini kontrol etmelidirler. Oruçlu iken kan şekeri 50 mgr/dlt'nin altına düşmüşse oruçlarını hemen açmalıdırlar.

11- Hipogliseminin (kan şekerinin tehlikeli şekilde düşmesi) belli başlı arazları yani belirtileri ise şunlardır:

Çok terleme ve titreme.

Hızlı kalb atışı (çarpıntı).

Baş dönmesi ve bayılma.

Zihnini bir mevzu üzerinde toparlayamama.

Asabiyet, hassasiyet, sinirlilik.

Soğuk, yapışkan, ıslak deri.¹⁵⁴

Orucun Böbrek ve İdrar Yollarına Faydası Var mıdır?

Ezher Üniversitesi Tıp Fakültesi Bevliye Bölümü'nde yapılan bir çalışmada da benzer neticeler elde edilmiştir. Bu çalışmada böbrek veya idrar yollarında taş olan, idrar yollarında enfeksiyon olan (mikrobik hastalık) ve sıhhatli olan ve hepsi de oruç tutan toplam 70 kişi incelenmiştir. Oruçlu iken ve oruçlu olmadıkları zamanlarda, gerek idrarları, gerekse kanları alınıp değişik tahliller yapılmıştır. Neticeler şöylece özetlenebilir:

1. İdrar yollarında ve böbrekte taş olan, idrar yolları enfeksiyonuna yakalanmış olan hastalarda oruç tutmak, serumda kalsiyum, sodyum, potasyum, ürik asit, üre ve kreatin miktarlarında bir değişikliğe yol açmamaktadır.

2. Taş elementleri olarak da bilinen idrardaki kalsiyum ve ürik asit miktarları oruçlu iken düşmektedir.

3. İdrar yollarında enfeksiyonu (bulaşıcı hastalığı) olan hastalarda idrardaki kalsiyumda önemli miktarda düşme olur.

4. Oruç tutan taş hastalarında idrardaki sodyum miktarı

¹⁵⁴ Alparslan Özyazıcı, Din ve bilimin ışığında Oruç ve Sağlık, s. 142-144, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2004

artmıştır. İdrardaki sodyum miktarının artmasının taşın teşekkülüne mani olucu yani müsbet manâda tesiri vardır.

Taş teşekkülü kompleks bir hadise olmasına rağmen, idrarın bol olması koruyucu bir faktördür. Koyu, konsantre az miktardaki idrara mani olmak için taş hastaları olup da oruç tutanların, gündüz oruçlu iken alamadıkları sıvıyı, gece iftardan sonra ve sahurda bol bol su içerek telâfi etmeleri lâzımdır.

6. Ateşli piyelonefritin (böbrek iltihabı) had (akut) devrelerinde veya kusma ile kendisini gösteren renal koliğin (şiddetli böbrek sancısı) had hücumlarında orucu açmak lâzımdır. Allah'ın izniyle şifa bulduktan sonra orucu kaza etmek herhalde en makul olan yoldur.

7. Az idrar çıkaran veya hiç idrar çıkaramayan hastalarda sıvıdan ve birçok gıdadan uzak kalmak, hastanın menfaatinedir. Birçok bevliye ile alâkalı hastalıkların son safhasında, hastalar sıkı bir su ve gıda rejimine riayet ederlerse daha iyi olurlar.

Bütün bunlar; "... Oruç tutmak sizin için daha hayırlıdır, bir bilseniz."¹⁵⁵ şeklindeki Kur'ân'ın hükmünün hak olduğuna da açık birer delildir.¹⁵⁶

Orucun Kalbe Faydası Var mıdır?

Kalbimiz her kasılmada sol ventrikülden (karıncık), ana atar damar olan aortaya 80 cm³ kadar kanı vücuda pom-

¹⁵⁵ Bakara, 2/184

¹⁵⁶ Alparslan Özyazıcı, Din ve bilimin ışığında Oruç ve Sağlık, s. 166-167, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2004

palamakla vazifelidir. Bu miktar dakikada 5,5 litre kadar kan eder ki, buna **dakika atım hacmi** denir. Yani bir dakikada, kalbin, sol karıncıktan ana atar damara fırlattığı kan miktarı, beş litreden fazladır.

Kalbin dakika atım hacmi, yemek yedikten sonra % 30-40 nisbetinde artmaktadır. Bu sindirim sistemine giden kan miktarının artmasından ileri gelir. Ağır bir yemekten sonra, normalde 5,5 litre olan kalbin dakika atım hacmi, yani kalbin bir dakikada ana atar damara fırlattığı kan miktarı, 7-7,5 litreye kadar çıkabilir. Bu netice şüphesiz yemeklerden sonra kalbi zorlamaktadır.

Bağırsaklardan geçen kan akımı istirahatta, dakikada 500 cm³ tür. Yemekten sonra bağırsaklardan geçen kan akımı, %50-300 nisbetinde artar. Normalde bağırsaklardan bir dakikada geçen kan akımı 500 cm³ iken, yemeklerden sonra 1-1,5 litreye kadar çıkar. Yemek yedikten sonra, şahsı bir rehavet, yani hafif bir uyku hali sarar. Bunun bir sebebi, mide ve bağırsaklara çokça kan gitmesinden, neticede beyine giden kanın kısmen azalmasındandır.

Oruçlu iken, bilhassa öğleden sonra kalb çok daha rahat atarak zorlanmaz. Kalb oruçlu şahıslarda bir günde ortalama 15.000 kadar daha az atar. Daha çok dinlenen kalb, daha kuvvetli bir hale gelir.

Bu netice kardiyolojide, beta blokerler adı verilen ilâçlarla sağlanabilmektedir. Bu ilâçların tesiri ile, vücudun ihtiyacı olsa bile, kalb daha az çalışmaktadır. Oruç, bir manâda bu neticeyi sağlayabilmektedir. Şahıs Ramazan ayında kazanacağı az yemek yeme alışkanlığını yıl

boyu devam ettirebilirse, kalb rahatsızlıkları da azalmış olacaktır.

Kalb Krizi, Kalb Ağrısı (Angina) ve Astımı Olanlar Oruç Tutabilir mi?

Koroner kalb hastalıklarının yani kalbi besleyen damarlarla alâkalı problemleri olanların oruç tutmalarının hastalıklarına zararı yoktur. Bu durumda uzun müddet tesirli olan beta blokerler, kalsiyum kanal blokerleri ve nitratlar kullanılmalıdır.

Kalb krizi, kalb kasını besleyen koronej damarlardan birisinin, ani olarak tıkanma, daralma gibi sebeplerle yetersiz hale gelmesi neticesi, kalb kasının bir bölümünün ölmesi ile karakterize olan ciddi bir hastalık tablosudur. Ancak, kalb krizi gelmeden önce göğüs ağrıları ile karakterize, **angina pectoris (kalb ağrısı)** denen haberci bir hastalık tablosu ortaya çıkar. Ani bir krizde, şiddetli dayanılmaz ağrıda oruç açılabilir.

Astım, fasılalarla şiddetli nöbetler halinde gelen, öksürük, balgam çıkarma ve nefes darlığı ile kendisini gösteren bir hastalıktır. Astımda tahriş edici maddelere karşı solunum yolları çok hassastır ve ileri derecede daralma gösterir. Böylece astım krizi ortaya çıkar.

Astım hastalığı oruç tutmamak için bir bahane olamaz. Oruç astımlılara zarar vermez. Uzun müddet tesirli olan ilaçlar kullanılmalıdır. Ani bir kriz esnasında ise oruç bozulabilir.¹⁵⁷

¹⁵⁷ Alparslan Özyazıcı, Din ve bilimin ışığında Oruç ve Sağlık, s. 169-170, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2004

Oruç Vücudu Yeniler mi?

1940 Nobel Tıp ödülünü kazanan ünlü bilim adamı, Alexis Carrel “L’Hamme, Cet Inconnu” adlı eserinde: “Oruç sırasında organizmalarda depo edilmiş besin maddelerinin harcadığını, sonradan bunların yerine yenilerinin geldiğini, böylece bütün vücutta bir yenilenme olduğunu ve orucun sağlık bakımından çok yararlı olduğunu.” söyler.

“Oruçta asıl sinir sistemi tam bir rahatlama içindedir. Bir ibadeti yerine getirme mutluluğu, bizdeki gerginliklerin, huzursuzlukların hemen hemen tümünü yok eder. Günümüzün en önemli iç sorunlarından olan stresler böylece büyük ölçüde kalkar.”¹⁵⁸

Sağlık Açısından Orucun Faydalarını İzah Eder misiniz?

Ramazan ayı boyunca yiyeceğimiz şeyler diğer zamanlarda yediklerimizden çok farklı olmamalı ve mümkün mertebe sade olmalıdır. Yediklerimiz normal kilomuzu korumaya yardımcı olmalıdır. Bununla beraber, şişman birisi için, Ramazan ayı kilosunu vermesi için en ideal bir zamandır.

Uzun günlerde oruç tuttuğumuz zamanlarda, hızla hazmolan gıdalardan çok, lifli gıdalar dahil, yavaş sindirilen gıdaları alabiliriz. Yavaş sindirilen gıdalar, yaklaşık sekiz saatte sindirilirken, hızlı sindirilen gıdalar sadece 3-4 saat içerisinde hazm olur.

Yavaş hazmolan gıdalar, arpa, buğday, yulaf, akdarı,

¹⁵⁸ Halûk Nurbakî, Kur’ân-ı Kerim’den Ayetler ve İlmî Gerçekler, s. 98

irmik, fasulye, mercimek, un, pirinç vs. gibi hububat ve tohum ihtiva eden gıdalardır. Bunlar kompleks karbonhidratlar diye adlandırılır.

Vücutta hızlı yanan gıdalar, şeker, beyaz un vs. ihtiva eden gıdalardır. Bunlar, rafine edilmiş, inceltilmiş karbonhidratlar diye adlandırılır.

Lifli gıdalar, kepek ihtiva eden gıdalar, buğday unu, hububat ve tohumlar, yeşil fasulye, bezelye, biber gibi sebzeler, ıspanak ve diğer yeşillikler, meselâ maydanoz, pancar yaprakları (demirden zengin), kabuklu meyveler, kuru kayısı, incir, kuru erik, badem vs. gibi kuru meyvelerdir.¹⁵⁹

İftarda Nelere Dikkat Etmelidir?

Yemek yerken, meyve, sebze, et, tavuk, balık, ekmek ve sütü mamüller arasında, her gıda grubundan bir gıdayı ihtiva edecek şekilde, elden geldiği kadar dengeli, ölçülü yemek yemeye dikkat etmek lâzımdır. Kızartılmış gıdalar sağlıksızdır. Bunlar hazımsızlığa, ekşimeye, boğazda yanma hissine ve kilo ile alâkalı problemlere yol açabilir.

Kızartılmış ve çok yağlı gıdalardan elden geldiği kadar kaçınmak gerekir. Tatlılardan, bilhassa çok şekerli olanları tercih edilmemelidir. Sahurda çok çay içilmemelidir. Çünkü, çok çay içmek çok idrara yol açar. Bu da, gündüzün vücudun ihtiyacı olan değerli mineral tuzlarının vücuttan atılmasına yol açar. Gene sahurda tıka basa doymamaya dikkat edelim.

¹⁵⁹ Alparslan Özyazıcı, Din ve bilimin ışığında Oruç ve Sağlık, s. 1171-172, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2004

Sigara içenler, Ramazan'dan birkaç hafta önceden başlayıp sigarayı yavaş yavaş azaltmalıdırlar. Sigaranın şahsın sağlığına zararlı olduğunu ve tamamen terk edilmesi gerektiğini hepimiz biliyoruz. Ancak Ramazan ayını vesile edip, sigarayı tamamen bırakanların olduğunu unutmayalım. Biraz sabır ve gayretle, sigaradan tamamen kurtulmak mümkündür.

Hangi Tür Yiyecekleri Tercih Etmek Gerekir?

Sizi uzun müddet idare edecek unlu gıdaları sahurda yiyiniz. Et mükemmel bir protein kaynağıdır. Geç hazmolan bir gıdadır. Açlığa zor tahammül edenler sahurda eti tercih ederlerse, gündüz biraz daha rahat ederler.

Hurma mükemmel bir şeker, lif, karbonhidrat, potasyum ve magnezyum menbaıdır.

Badem az yağ ihtiva eder. Protein ve liften zengindir. Muz ise, iyi bir potasyum, magnezyum ve karbonhidrat menbaıdır.

İftardan yatma saatine kadar, bolca su, meyve suyu veya meyve alınmalıdır. Bunlar vücutta belli bir gıda ve sıvı seviyesinin devamında faydalı olacaktır.

Küçük Rahatsızlıklarda Ne Yapmalı?

“Kabızlık: Kabızlık, hemoroid, fissürler (anal kanalda, makatta ıstırap veren çatlaklar) ve şişkinlik hissi ile kendisini belli eden rahatsızlıktır. Sebepleri arasında, çok miktarda rafine olmuş gıdaları almak, su ve sıvı gıdaları az almak veya yetecek kadar lifli gıda almamak sayılabilir.

Çare olarak da, bol su içmek, rafine gıdalardan mümkün mertebe sarf-ı nazar etmek, kepekli ekmek yemek ve lifli gıdaları tercih etmek sayılabilir.

Hazımsızlık ve Gaz: Sebepler arasında bol miktarda kızartılmış ve yağlı gıdaları yemek, baharatlı gıdalar, yumurta, lahana, mercimek gibi gaz yapan gıdaları tercih etmek, kola gibi gaz yapan asitli içecekleri tercih etmek sayılabilir.

Tavsiye olarak, az yemek yemek, gaz yapan gıdaları yememek, kızartılmış gıdalardan uzaklaşmak, meyve suyu veya daha iyisi bol miktarda su içmek sayılabilir.

Uyuşukluk (Lethargy), Düşük Tansiyon (Hipotansiyon): Fazla terleme, zafiyet, yorgunluk, enerji kaybı, baş dönmesi, soluk çehre ve çalışmaya karşı isteksizlik, baygınlığa götürebilecek düşük tansiyonun göstergeleridir. Bu haller oruçlu iken, bilhassa öğleden sonra çok görülür.

Sebepler olarak az sıvı alınması, vücuttaki tuz miktarının azalması sayılabilir. Böyle bir durumda şahıs serin bir yerde istirahat etmeli, sahurda ve iftarda bol miktarda sıvı ve tuz almaya dikkat etmelidir. Tansiyonun fevkalâde düşmesi halinde orucun açılması icap eder. Yüksek tansiyonu olanlar Ramazan esnasında tıbbî tedavilerini değiştirmek, sahura ve iftara uydurmak için doktorları ile istişare etmelidirler.

Baş Ağrısı: Bilhassa kahve tiryakileri, sigara müptelâlarında Ramazan ayının ilk günlerinde çok görülür; uyku kaybı, acıkma hissi olur. Günün sonunda, iftara doğru, biraz zorlanırlar. Hipotansiyonla alâkalı olduğu zaman,

baş ağrısı daha ciddî seviyelerde olabilir ve iftardan önce bulantıya yol açabilir.

Bu şahıslara, Ramazan'dan bir veya iki hafta önce, kahve ve sigarayı yavaş yavaş azaltması tavsiye edilebilir. İhlamur, ada çayı ve normal çay gibi kafein ihtiva etmeyen içecekler kahvenin yerini almalıdır. Yetecek kadar uykuyu almak için, Ramazan'da yeni bir uyku programı yapmaları lâzımdır.

Düşük Kan Şekeri (Hipoglisemi): Zayıflık, baş dönmesi, yorgunluk, konsantrasyonda zayıflık, kolayca terleme, titreme hissi, fizikî aktivitelerde muvaffak olamamak, baş ağrısı, çarpıntı gibi haller olur.

Sebeup olarak bilhassa sahurda, vücudun yakmaya hazır olduğu, kullanımı kolay, hızlı bir şekilde enerjiye dönüştürülebilecek ve vücudun acil ihtiyacını karşılayabilecek bol şeker almak. Buna karşılık vücut bol miktarda insülin salgılar ve bu da kan şekerinin düşmesine yol açar.

Bu şahıslara, sahurda az ve mahdut miktarlarda şekerli gıda ve içecekleri almaları tavsiye edilir. Şeker hastaları, Ramazan ayında tıbbî tedavileri için doktorları ile istişare etmelidirler.

Adale Krampları: Gıdalarla vücuda yetecek kadar kalsiyum, magnezyum ve potasyum alınmamasından ileri gelir. Bu şahıslara, bu mineralleri bol miktarda ihtiva eden, sebze, meyve, süt ve süt mamülleri, et ve hurma vs. gibi yiyeceklerden, iftarda ve sahurda bolca yemeleri tavsiye edilir.

Peptik Ülser, Mide Yanması, Gastrit (Mide İltihabı) ve Hiatus Hernisi: Ramazanda belirtilen rahatsızlıklar bazen ağırlaşabilir. Bunlar, kaburgaların altında mide bölgesinde bir yanma hissi verebilir ve bu yanma boğaza doğru uzanır. Baharatlı gıdalar, kahve ve kolalı içecekler durumu daha da kötüleştirebilir.

Uygun tıbbî tedavi, midedeki asit seviyesinin kontrolüne imkân verebilir. Peptik ülser ve hiatus hernili şahıslar Ramazan'dan önce doktorları ile oruç için istişare etmelidirler.

Böbrek Taşları: Böbrek taşları az su ve sıvı alan şahıslarda daha sık olarak ortaya çıkar. Taş teşekkülüne mani olmak için, bünyesi taş yapmaya meyilli olan kimse-lerin, oruç tutarken iftarda ve sahurda bol bol sıvı almaları icap eder.

Eklemlerin Ağrıları: Ramazan boyunca, geceleri, yatsı namazı ile birlikte teravih namazının kılınması, toplam 33 rekat namaz kılınmasına vesile olur. Normal, sıhhatli şahıslar için bu bir mesele değildir, aksine ağır bir iftar yemeğinden sonra, her ne kadar niyet bu olmasa bile bir mânâda idman mahiyetini de taşımaktadır. Ancak yaşlı şahıslarda ve bilhassa eklem iltihabı olanlarda bu kendisini, ağrı, sertlik, dizlerde şişme şeklinde hissettirir.

Bu şahıslar kilolu ise, diz eklemleri fazla yük taşımaya dayanıklı olmadığından kilo vermeleri lazımdır. Ramazan'dan önce, alt ekstremitelerle yani ayaklarla hareket yapıp, Ramazan esnasında gelecek ek yüke hazırlıklı olmak lâzım gelir. Fizikî olarak hazırlıklı olmakla, şahıslar Rama-

zan ayında kılacağı normal namazları ve teravih namazını böylece daha rahat olarak kılabilirler.

Şayet dizler bükülemiyorsa, bu şahıslar namazlarını oturarak da kılabilirler. Şüphesiz Allah (c.c.), insanlardan yapamayacakları şeyleri istemez. "... Allah size kolaylık diler, güçlük istemez."¹⁶⁰

¹⁶⁰ Alparslan Özyazıcı, Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık, s. 173-176, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2004

ALTINCI BÖLÜM

BAZI SORU VE
CEVAPLAR

BAZI SORU VE CEVAPLAR



Fidye Ne Demektir?

Sürekli devam eden bir hastalıktan ya da yaşlılıktan dolayı oruç tutma imkânları olmayan kimselerin, tutmaları gereken her gün için bir fakiri doyurmalarına fidye denmektedir. Kefarete olduğu gibi, fidyede de, hem oruç tutması gereken kimse fidyeyle bu mükellefiyetten kurtulmuş, hem de toplumsal dayanışmanın önemli bir unsurunu teşkil eden fakirleri doyurma meselesi karşılanmış olmaktadır. Bu hususla ilgili olarak Kur’ân-ı Kerim’de şu ifadeleri görmekteyiz:

“Oruç sayılı günlerdedir. Sizden her kim o günlerde hasta veya yolcu olursa, tutamadığı günler sayısınca başka günlerde oruç tutar. Oruç tutamayanlara fidye gerekir. Fidyeye bir fakiri doyuracak miktardır. Her kim de, kendi hayırına olarak fidye miktarını artırırsa bu, kendisi hakkında elbette daha hayırlıdır. Bununla beraber, eğer işin gerçeğini bilerseniz, oruç tutmanız sizin için daha hayırlıdır.”¹⁶¹

¹⁶¹ Bakara, 2/184

İtikâf Nedir? Nasıl Yapılır?

İtikâf Ramazan'ın son on gününü, camide veya başka bir ibadet mahallinde bulunarak devamlı ibadetle veya insana, kul olduğunu hatırlatan fiillerle geçirerek meşgul olmak demektir.

Kur'ân, "Mescidlerde itikafa çekildiğiniz zaman kadınlarınıza yaklaşmayın."¹⁶² ifadeleriyle itikâfa yer vermektedir. Hadis kaynaklarında Allah Resûlü'nün Medine'ye hicretten sonra her yıl Ramazan'ın son on gününde itikâfa çekildiği ve hanımlarını da teşvik ettiği mevzuunda bilgiler yer almaktadır. Bu hadislerden biri şöyledir: "Ramazan'ın son on günü girince, Resûlullah geceleri ibadetle geçirirdi. Ailesini de ibadet etmeleri için uyandırırdu. İbadet için diğer zamanlardan daha fazla gayret gösterirdi."¹⁶³

Günlük meşgaleleri içinde insan çoğu zaman dünyaya gönderilmesinin asıl gayesini unutmaktadır. Esasında her müminin hayatın anlam ve gayesini tefekkür etmeye ihtiyacı vardır. Rahmet ve mağfiret ayı olan Ramazan'ın son on gününde yapılacak olan itikâf, bu tefekkür için iyi bir fırsattır. Ayrıca Kur'ân'ın ifadesiyle bin aydan daha hayırlı olan Kadir Gecesi'nin de Ramazan'ın son on günü içinde gizli olması itikâfın önemini daha da artırmaktadır. Her ne kadar bu güzel ibadet, son yıllarda unutulmaya yüz tutsa da öteden beri müminler tarafından uygulanmış, her beldede mutlaka birkaç kişi camilerde itikafa girmişlerdir.

İslâm büyüklerinden Atâ, itikaf yapan kişiyi şöyle res-

¹⁶² Bakara, 2/187

¹⁶³ Buhari, İtikaf, 1, 6; Müslim, İtikaf, 2, 7; Tirmizi, Savm, 71

metmektedir: “İtikâf yapan, ihtiyacından dolayı büyük bir zatın kapısında oturup dilediğini elde etmedikçe ‘Buradan ayrılıp gitmem.’ diye yalvaran bir kimseye benzer ki, Allah’ın bir mabedine sokulmuş, ‘Beni bağışlamadıkça buradan ayrılıp gitmem demektedir.”

İtikâfın bazı edebleri vardır: İtikâf, Ramazan ayının son on gününde ve mescidlerin en faziletlisinde yapılmalıdır. İtikâf esnasında hayırdan başka bir şey söylenmemelidir. Günah gerektirmeyen şeyleri konuşmakta bir sakınca yoktur. Bir ibadet inancı ile susmak ise mekruhtur. Günah sayılan şeylerden dili tutmak ise, ibadetlerin büyüklerinden biridir. İtikâf esnasında Kur’ân-ı Kerim’i okumaya, hadis-i şerife, Peygamberlerin yüksek siyerlerine, dinî meseleleri öğrenmeye devam etmelidir. İtikâf yapan kimse, temiz elbiselerini giymeli, güzel kokular sürünmelidir. Kendisine itikâfı vacib kılacak kimse, buna yalnız kalben niyetle yetinmemeli, dili ile de söylemelidir.

Bir müminin her gün azalmakta olan hayat günlerinden faydalanarak böyle kutsal bir yerde bir zaman ebedî ve ezelî yaratıcısına olanca varlığı ile yönelip saf bir kalb ve temiz bir dil ile ibadette bulunması, manevî bir zevke dalması ne büyük bir nimettir. İtikâf yapan kimse, bütün vakitlerini ibadete, namaza ayırmış demektir. Çünkü fiilî olarak namaz kılmadığı vakitlerde de mescid içinde namaza hazır bir haldedir. Bu bekleyiş ise, namaz hükmündedir.

İtikâf sayesinde insanın manevîyatı yükselir, kalbi nurlanır, simasında kulluk nişanları parlar, ilâhî feyizlere kavuşur. Ne mübarek, ne güzel bir hayat anı!..

Fıtır Sadakası Nedir? **“Baş Zekâtı” ve “Fitre” Aynı Şey midir?**

Fıtır, “yaratılış, hilkat, orucu açmak” manalarına gelmektedir. Fıtır sadakasına “fitre” de denir. Fıtır sadakası; Ramazan Bayramı’na kavuşan ve temel ihtiyaçlarının dışında nisap miktarı mala sahip olan Müslümanların kendileri ve velâyetleri altındaki kimseler için yerine getirmekle yükümlü oldukları malî bir ibadettir.

Fıtır sadakası vermek Hanefilere göre vacip, diğer mezheplere göre ise farzdır. Fıtır sadakasına “baş zekâtı” da denmektedir. Bu şekilde denmesinin sebebi onun şahsa bağlı, şahıs başına konmuş malî bir mükellefiyet olmasındandır. Teknik ifadeyle fıtır sadakasının vacip olmasının sebebi, şahsın Ramazan Bayramı’nın birinci gününe kavuşmasıdır.

Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) birçok hadis-i şeriflerinde fıtır sadakası verilmesini emretmiştir. “Abdullah b. Ömer’den rivayet edilen bir hadis-i şerif şöyledir: “Allah Resûlü, fıtır sadakasını köle, erkek, kadın, küçük ve büyüklerin üzerine 1 sâ’ (ölçek) hurma ve 1 sâ’ arpa olmak üzere takdir etmiş ve insanlar bayram namazına çıkmadan önce verilmesini emretmiştir.”¹⁶⁴

Bu konuda Ebû Saîd el-Hudrî’den gelen bir rivayet de şöyledir: “Biz Peygamber Efendimiz döneminde fitreyi yiyecek maddelerinden 1 sâ’ olarak verirdik. O zaman bizim yiyeceğimiz arpa, kuru üzüm, hurma ve keş (yağı alınmış peynir) idi.”¹⁶⁵

Başka bir hadiste de şöyle buyurulmuştur: “Vekâletiniz

¹⁶⁴ Buhari, Zekat, 76; Müslim, Zekat, 12

¹⁶⁵ Buhari, Zekat, 74

altındaki kimselerin fıtır sadakasını verin.”¹⁶⁶

Fıtır sadakası, Cenab-ı Allah’ın kişiye ve velâyeti altındaki kimselere lütfettiği hayat ve vücud nimetine karşı bir şükran olmak üzere dindeki yerini almış bir ibadettir. Nitekim fıtır sadakasının vacip olması için oruç tutmak şart değildir. Oruç tutamayan veya tutmayanlara da fıtır sadakası vermek vaciptir.

Fıtır sadakası, o yılın oruç ibadetini eda edebilen Müslümanların böyle bir ibadeti yapmaya muktedir kıldığı için Yüce Allah’a bir şükür manası da taşır.

Aynı zamanda hadis-i şerîfte bildirildiği üzere fıtır sadakası, oruç tutan Müslümanın oruçluya yakışmayan davranışlarla zedelenen ibadetinin eksikliklerini tamamlar. Yoksulların bayram sevincine katılmalarını sağlar.¹⁶⁷

Ayrıca fıtır sadakası verilmesinin orucun kabul edilmesine, felâha ermeye, sekeratü’l-mevttten (ölüm anındaki ızdırıp) ve kabir azabından kurtulmaya vesile olduğu da söylenilmiştir.

Fıtır sadakası zekâtтан çok daha geniş bir dairede mükellefler tarafından yerine getirilir. Böylece imkânı olan herkes Allah yolunda bir şeyler vermenin hazzını tatmakta ve toplumdaki muhtaç insanların durumlarını daha yakından görüp anlamaktadır. Diğer taraftan fakir kimselere de onurları korunarak, isteme mecburiyetinde bırakılmadan yardım eli uzatılmış olunmaktadır. Böylelikle aynı toplumda yaşayan fertler arasında kardeşlik, dostluk köprülerinden biri daha hem kurulmakta hem de işlerlik kazanmaktadır.

¹⁶⁶ Beyhakî, Sünen-i Kübrâ, 4/161

¹⁶⁷ Ebu Davud, Zekat, 17; Ahmed b. Hanbel, Müsned, 2/277

Fıtır Sadakasının Şartları Nelerdir?

Fıtır sadakasıyla mükellef olmanın şartları şunlardır:

Müslüman olmak: Fıtır sadakasının vacib olması için mükellefin Müslüman olması gerekir. Ancak Şafiî mezhebine göre Müslüman olmayan bir kimse bakmakla mükellef olduğu Müslüman yakınının fitresini ödemek zorundadır.

Nisap miktarı mala sahip olmak: Fıtır sadakası ile mükellef olmak için zekâtta olduğu gibi havayic-i asliyeden (temel ihtiyaçlar) başka nisap miktarı mala yani 85 gram altın veya 595 gram gümüş kıymetine denk mala sahip olmaktır. Zekâtтан farklı olarak, fıtır sadakasının vacip olması için sahip olunan malın nâmi (artıcı) özellikte olması ve üzerinden bir yıl geçme şartı yoktur. Şafiî, Malikî ve Hanbelî mezheplerine göre fıtır sadakası ile mükellef olmak için nisap miktarı mala sahip olmak şart değildir. Temel ihtiyaçlarının yanı sıra bayram günü ve gecesine yetecek kadar azığa sahip olan her Müslüman fitre ile yükümlüdür. Fıtır sadakası ile mükellef olan bir kimse sahip olduğu malı kaybetse veya bu mal nisap miktarından aşağıya düşse fitre yükümlülüğü kalkmaz. Fakat fitre borcu olan bir mükellef ölürse, bu borcun geriye bıraktığı maldan alınıp ödenmesi gerekmez. Bununla birlikte ölen kimsenin varisleri kendiliklerinden öderlerse iyi olur.

Ehliyet: Fıtır sadakası ile mükellef olmak için akıllı ve bülûğ çağına ermiş olmak şart değildir. Ebû Hanife ve Ebû Yusuf'a göre, nisap miktarı mala sahip olan küçüğün ve akıl hastasının malından da fıtır sadakası verilmesi gerekir. Babası, zengin çocuğun malından fıtır sadakasını verir.

Velâyet ve bakmakla yükümlülük: Bir kimsenin

kendi dışındaki kimselerin fitır sadakası ile mükellef olması için, bunların kendi velâyeti altında ve bakmakla mükellef olduğu kimselerden olmaları gerekir. Fitır sadakası ile mükellef olacak kadar mal varlığına sahip bulunan bir Müslüman, velâyeti altında bulunan ve fitır sadakası ile yükümlü olacak kadar malî imkânı olmayan çocukların, akıl hastalarının ve aklî dengesini kaybetmiş kimselerin de fitresini ödemekle yükümlüdür. Vefat eden oğulun çocuklarının fitrelerinin ödenmesi gerekir. Bununla birlikte bir kimse bakımını üstlendiği kişiler de olsa, anne-babası, büyük çocukları, karısı, kardeşleri ve diğer yakınları için fitre ödemekle mükellef değildir. Çünkü bu sayılanlar onun velâyetinde değildir; ama onların fitır sadakalarını da bir mükellefiyet olmamakla birlikte verebilir. Hanefîlerin dışındaki âlimlere göre, kendisine fitre vacip olan kimse -imkânı varsa- Müslüman ve bakmakla mükellef olduğu (anne-baba gibi) akrabası, hanımı için de fitır sadakası vermekle mükelleftir.

Vakit: Hanefî mezhebine göre fitır sadakası Ramazan Bayramının birinci günü fecr-i sâninin doğuşu ile yani tan yerinin ağarması ile vacip olur. Çünkü bu sadaka bayrama (sadaka-i fitır) izafe edilmiş, ona ait kılınmıştır. Buna göre Ramazan Bayramının birinci günü fecirden önce ölene, fakir düşene fitır sadakası gerekmez. Fecirden önce doğan veya Müslüman olan kimsenin ise fitır sadakasının verilmesi gerekir.

Fecirden sonra dünyaya gelen çocuğa, Müslüman olan kimseye fitır sadakası gerekmez. Diğer mezheplere göre ise fitır sadakası Ramazan'ın son günü güneşin batması ile vacip olduğundan gerekir.

Fıtır Sadakası Ne Zaman Verilir?

Fıtır sadakası Ramazan ayının girmesinden itibaren verilebilir. Âlimler, Peygamber Efendimiz'in (s.a.s.) hadislerinde ifade edilen yoksulların ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla uygun olarak fitrenin bayramdan bir-iki gün önce verilmesini teşvik etmişlerdir.

Fitrenin bayramın birinci gününden sonraya bırakılması uygun değildir. Bununla birlikte bayramdan sonraya kalması durumunda fitre mükellefiyeti devam eder ve ilk fırsatta verilmesi gerekir.

Şafîî mezhebine göre, fitreyi bayram gününden sonraya özürsüz olarak geciktirmek haramdır.

Fıtır Sadakasının Verilme Miktarı Hakkında Bilgi Verir misiniz?

Daha önce geçtiği üzere fıtır sadakası ile ilgili hadis-i şeriflerde Allah Resûlü zamanında bu malî ibadetin hurma, arpa, kuru üzüm gibi o dönemin en çok kullanılan gıda maddelerinden 1 sâ' (3.350 kg.lık bir ölçek) verildiği bildirilmektedir. Ayrıca dört büyük halifenin de içinde bulunduğu sahabe efendilerimizin uygulamasına göre buğdaydan 1/2 sâ' sadakayı fıtır verildiği rivayet edilmektedir.

Fıtır sadakası ile ilgili bu rivayetleri değerlendiren fıkıh âlimleri, fıtır sadakasının cins ve miktarını şöyle tesbit etmişlerdir:

Hanefî mezhebine göre fıtır sadakası buğday, arpa, hurma ve kuru üzüm olmak üzere dört çeşit gıda maddesinden verilir. Buğdaydan –ki buna buğday unu dahildir– yarım sâ', diğerlerinden 1 sâ' fitre verilir.

Şafîî mezhebine göre fitre her çeşit hububattan, hurma ve kuru üzümünden 1 sâ' olarak verilir. Ancak fitre ülkede veya mükellefin bulunduğu bölgede en çok tüketilen gıda maddelerinden biriyle verilmelidir.

Klâsik fıkıh kaynaklarındaki bilgi ve ölçüler böyledir. Ancak, Peygamber Efendimiz dönemindeki uygulamalara dikkatlice bakıldığında ve fitır sadakasının mahiyeti ve gayesi göz önünde bulundurulduğunda, genelde 1 sâ' olarak verilen fitrenin bir fakirin bir günlük yiyeceği olduğu anlaşılmaktadır.

Ayrıca konu ile ilgili rivayetler, o dönemde fitır sadakası olarak verilen gıda maddelerinin toplumun temel tüketim maddeleri olduğunu ve miktarlar arasında da denkliğin bulunduğunu göstermektedir.

Bu itibarla fitre ile, bir fakirin içinde yaşadığı toplumun hayat standardına göre bir günlük (sabah-akşam) yiyeceğini karşılanması hedeflenmiş olmalıdır. Dolayısıyla günümüzde fitrenin arpa, buğday, üzüm, hurma gibi gıda maddelerinden biriyle ve verilen ölçülere (1 sâ veya 1/2 sâ') göre verilmesinin yeterli olmayacağı söylenebilir. Bu ve benzeri mülâhazalardan hareketle günümüz İslâm âlimleri, fitır sadakasının tesbiti konusunda iki ölçüden birinin esas alınması gerektiği görüşündedir:

* Buğday, arpa, kuru üzüm ve hurmanın 1'er sâ'ının para cinsinden ortalamasının alınması. Bu uygulama ile, Ramazan ayında bu zikredilen gıda maddelerinin çeşitli kalitelerine göre belirlenmiş birbirinden çok farklı birçok rakamın ortaya çıkması ve Müslümanların bu durum karşısında tereddüde düşmesi önlenmiş olacaktır.

* Fitre miktarı olarak, bir şahsın bir günlük normal yiyeceğini sağlayacak miktarın ölçü alınması. Bu miktarın hadislerde bildirilen gıda maddelerinin en ucuzunun bedelinden daha düşük olmaması gerekir.

Netice itibarıyla fitrenin bir kimsenin günlük (sabah-akşam) normal yiyeceğini karşılayacak miktarın ölçü alınarak verilmesi en isabetli olanıdır. Bunu da yaparken fitre verilecek fakirin hayat standartlarına göre bir günlük gıda ihtiyacı değil, fitre veren kimsenin bir günlük gıda tüketim ortalamasının ölçü alınması, fitrenin mana ve gayesine daha uygundur. Kur'ân-ı Kerîm'de yemin kefareti ile ilgili olarak "Âilenize yedirdiğiniz yemeğin orta hallisinden on fakire yedirmek"¹⁶⁸ buyrulması böyle bir yaklaşımı desteklemektedir.

Ayrıca hadislerde fitre ölçüsü olarak tesbit edilen ve fıkıh kitaplarında ölçü alınan miktarlar asgarî sınırlardır. Bu konudaki Peygamber Efendimiz'in emir ve tavsiyeleri, fakirlerin böyle günde el avuç açmaktan kurtarılması, onların da doyurulup bayram sevincine iştirak ettirilmesi yönündedir. Fitre verecek kimse, kendi ekonomik durumuna ve hayat standartlarına göre fakirin en az bir günlük yiyecek-içecek ihtiyacını karşılayacak bir parayı fitre olarak tespit edip vermelidir. Bu da şöyle yapılabilir: Bir aylık mutfak masrafı otuz güne, sonra aile fertlerinin sayısına bölünür. Çıkan rakam kişinin bir günlük yiyecek masrafını gösterir. Bu rakam ölçü alınarak fitre verilebilir. İmkânı olan Müslümanların daha fazla vermesi iyidir.

İşin doğrusunu Allah bilir.

¹⁶⁸ Maide, 5/89

Fıtır Sadakası Nasıl Verilir?

Fıtır sadakası bir ibadettir. İbadetlerde de niyet şarttır. Bu itibarla fitre verirken niyet etmek gerekir. Fitre verirken niyet edildiği gibi, verilecek miktar önceden ayrılırken de niyet edilebilir. Niyet, fitreyi Allah rızası için verdiğine kalbin kastetmesidir. Kalbin kasti asıl olmakla birlikte dil ile de söylenebilir. Veren şahıs Allah'ın kendisine fakire, fukaraya, talebeye verilmek üzere emanet olarak verdiği malı, sahiplerine dağıtıyor gibi vermelidir.

Fitreyi verirken “bu fitredir” demeye gerek yoktur.

Fakirin her türlü ihtiyacını karşılamasına yardımcı olması açısından fitrenin para olarak verilmesi daha iyidir. Bununla birlikte ihtiyaç durumuna göre zikredilen gıda maddelerinden de verilebilir.

Fitrenin “temlik” sûretiyle yani bizzat şahsın eline mülk olarak verilmesi gerekir. Dolayısıyla fitre ile mükellef olan bir kimsenin, bir fakirden alacağına mahsup ederek ona fitre vermesi geçerli olmaz.

Fitre Kimlere Verilir?

Fıtır sadakasının sarf edileceği yerler ile zekâtın verildiği yerler aynıdır. Bu itibarla zekât verilemeyen kimselere fitre de verilmez.

Kendilerine fitre verilemeyecek kimseler şunlardır: Dinlen zengin sayılanlar (artıcı nitelikte olsun olmasın nisap miktarı mala sahip olanlar), fitre veren şahsın hanımı, usûlü (anne-babası, dede ve nineleri), fûrûu (çocukları ve torunları, bakmakla yükümlü olduğu yakınları.)

Fitre veren şahıs, bulunduğu yerdeki fakirlere, uzakta

otursalar da akrabalarına, iyi ahlâk sahibi fakirlere ve talebelere öncelik vermelidir.

Bir kimse fitresini bir fakire verebileceği gibi birkaç fakire de dağıtabilir. Fakat verilen şahsın ihtiyacının karşılanması açısından bir kişiye verilmesi daha iyidir.

Ayrıca birçok kişi fitrelerini bir kimseye verebilir.

Bayram Namazı Hakkında Bilgi Verir misiniz?

Bayram namazı, biri Ramazan Bayramında diğeri Kurban Bayramında olmak üzere yılda iki defa kılınan iki rekâtlık bir namazdır.

Bayram namazının sahih olmasının şartları, Hanefîlere göre hutbe hariç, cuma namazının sıhhat şartları ile aynıdır. Sadece hutbenin hükmü bakımından aralarında fark vardır. Yani cuma namazında hutbe sıhhat şartı olduğu halde, bayram namazında sünnettir. Yine hutbe cuma namazında namazdan önce, bayram namazında ise namazdan sonra okunur.

Bayram namazının diğer namazlardan kılınış bakımından farkı, bunun her rekâtında üçer fazla tekbir olmasıdır. Bu fazla tekbirlere zait tekbirler denir. Bu ilâve tekbirler vacip olup birinci rekâtta kıraatten önce, ikinci rekâtta kıraatten sonra alınır. Tekbirle birlikte eller kaldırılır ve yanlara bırakılır. İlk rekâtta iftitah tekbirinden sonra eller bağlanır ve “Sübhanek” okunur. Bundan sonra imamla birlikte zait tekbirlere geçilir. İmamın tekbiri diğer tekbirlerde olduğu gibi sesli, cemaatin tekbirleri ise alçak sesle olur. “Allahü Ekber” denilerek eller kaldırılır ve yanlara salınır, üç kere “Sübhanallah” diyecek kadar beklendikten son-

ra yeniden tekbir alınır; aynı şekilde eller kaldırılır, yanlara bırakılır ve biraz beklendikten sonra bu rekâttaki zait tekbirlerin sonuncusu olan üçüncü tekbir alınır ve bu defa eller bağlanır. Cemaat susar, imam gizlice "Eûzü" ve "Besmele" çektikten sonra açıktan okumaya başlar. Fatihadan sonra bir sûre daha okur, rükû ve secdeden sonra ikinci rekâta kalkılır. İkinci rekâta imam, Fatiha ve arkasından bir sûre okuduktan sonra üç defa tekbir alınır ve eller yanlara saliverilir. Dördüncü tekbir rükûa geçiş tekbiri olup bu tekbirle rükûa gidilir ve namaz tamamlanır.

Namazdan sonra imam minbere çıkar ve hiç oturmaksızın hutbe okur. Cuma hutbesindeki hamd ü senaya bedel olarak bu hutbede, "Allahü Ekber, Allahü Ekber, Lâ ilahe illallahu vallahu Ekber. Allahu Ekber velillahilhamd" der, cemaat bu tekbirlerde imama eşlik eder. İmam, cuma hutbesinde olduğu gibi, hutbeyi iki hutbe yapıp arasını kısa bir oturuşla ayırır.

Bayram namazına giderken yolda tekbir getirilir. Bu tekbirler Ramazan Bayramında sessiz, kurban bayramında ise açıktan yapılır. Camiye varıldıktan sonra her ikisinde de namaz vaktine kadar hep birlikte tekbir alınır. Camide vaaz ediliyorsa oturup sessizce dinlenir. Bayram namazının vakti, güneşin doğuşu sırasındaki kerahet vaktinin çıkmasından sonradır.

Üç Aylar Orucu Diye Bir Oruç Var mıdır? Bu Aylarda Oruç Tutmanın Hükümü Nedir?

İslâm'da zamanla kayıtlı oruç, sadece Ramazan'da vardır. Onun dışında "üç aylar" orucu diye bir oruç asıl kaynaklarımızda bulunmamaktadır. Müslüman, recep ve şaban

aylarında çok oruç tutmalıdır ama onları tamamen oruçlu geçirmek diye bir husus kitaplarda bulunmamaktadır. Efendimiz (s.a.s.) Hz. Aişe'nin ifadesine göre Ramazan'dan başka hiçbir ayı bütünüyle oruçlu olarak geçirmemiştir. Ramazandan sonra en çok oruç tuttuğu ay ise şaban ayıdır.¹⁶⁹

Günümüzde uygulanan şekilde, üç ayları 7 sene tuttuk-tan sonra kurban kesme gibi bir ibadet kesinlikle yoktur ve bid'attır. İnsan bu türlü şeylerle sevap kazanayım derken günaha girebilirler.

Efendimiz (s.a.s.), fıtrî hayatın temsilcisidir; onun kıldığı namaz da, tuttuğu oruç da insanın fıtratına uygundur. Gerçi O, her ne kadar daha fazla, daha fazla dese de O, kendi ifadesiyle, en zayıfların ayağına göre yürüyor ve kimsenin zorlanmayacağı bir ibadet örgüsü takdim ediyordu. Hatta bu noktada daha fazla yapmak isteyenleri dizginlemiş ve “Sizin Allah’a karşı en müttaki olanınız, en yakınınız benim, ben bazen namaz kılar bazen uyurum, bazen oruç tutar bazen iftar ederim...”¹⁷⁰ buyurmuşlardı. Zira O, ölçü insanıydı. Kendisi bazen peşpeşe hiç iftar etmeden oruç tutardı. Aynı şeyi sahabe yapmak isteyince buna da engel olmuş ve kendilerinin Allah tarafından yedirilip-içirildiğine dikkat çekmişti. Öyleyse bizim için esas olan, ölçü insanının koymuş olduğu ölçü çerçevesinde ibadetlerimizi ifa etmek olmalıdır. Daha fazla oruç tutmak isteyenler için Efendimiz'in en son tavsiyesi, Hz Davud'un orucu denilen gün aşırı oruç tutma şeklidir.¹⁷¹ Efendimiz bunun ötesindeki bir oruca asla müsaade etmemiştir.

¹⁶⁹ Müslim, Sıyam 175, 176

¹⁷⁰ Buhari, Nikah, 1

¹⁷¹ Müslim, Sıyam 189

Kurban Bayramı'ndan Önce On Gün Oruç Tutmanın Hükümü Nedir?

Sahih rivayetler arasında Allah Resûlünün böyle bir oruç tuttuğuna dair bir bilgiye rastlamıyoruz. Sadece Hz. Hafsa Validemizden rivayet edilen **zayıf bir hadis-i şerifte** şöyle denilmektedir: “Hz. Peygamber (aleyhissalâtu vesselâm) dört şeyi hiç terketmemiştir. Aşûre orucu, zilhiccenin ilk on günü ve her aydan üç gün oruç ve sabah namazından önce iki rekat namaz..”¹⁷² Bu rivayette zilhicce ayının ilk on günü tutulan oruç kaydı hariç, diğer üç husus üzerinde sahih rivayetleri bulmamız mümkündür. Ama 10 gün oruç hakkında, bu rivayetten başka bir rivayet görmüyoruz. Aksine Ebû Hu-reyre'nin rivayetine göre “Allah Resûlu (aleyhissalâtu vesselâm) arefe günü Arafat'ta oruç tutmayı yasaklamıştır.”¹⁷³ Gerçi bazı hadis âlimleri bunu, güçten, kuvvetten düşerek hactaki kuralları güç yetiremez düşüncesiyle sadece hacı adayları için geçerlidir demişlerdir. Hacı olmayanlar için, “arefe gününde tutulan orucun bundan önce ve sonra birer yıllık günahlara kefaret olacağı Allah'tan umulur”¹⁷⁴ hadisini de delil göstererek tutmalarının daha iyi olacağını söyleyen fukaha vardır.

Netice itibariyle; zilhicce ayının ilk on günü oruç, sahih rivayetlerde yoktur. Bu sebeple onun tutulması ile insan sevap kazansa bile, buna sünnettir, vaciptir vb. gibi hüküm vermek mümkün değildir.

¹⁷² Ahmed b. Hanbel, Müsned, 6/287; Nesai, Sıyam, 83

¹⁷³ Ahmed b. Hanbel, Müsned, 6/287.

¹⁷⁴ Müslim, Sıyam, 197

Oruçlu İken Misvak Kullanmak Mahzurlu mudur?

Fıkıh âlimleri, orucu bozabilecek herşeyden kaçınılması gerektiği hususunda çok durmuşlardır. Misvak, zatı itibarıyla mahzurlu olmasa da, kullanma esnasında taneciklerin boğazdan içeriye kaçma ihtimaline binaen kullanılmaması daha evlâdır. Bu konuda bazıları, öğleden önce, öğleden sonra veya kuru misvak, ıslak misvak ayrımına gitmişler ve öğleden önce caiz, sonra caiz değil veya kuru misvak caiz, ıslak caiz değil demişlerdir.¹⁷⁵ Halbuki orucun bozulmasına sebebiyet verebilecek unsurlar her dört halde de bahis mevzudur. Bu sebeple ihtiyata uygun olan, oruçlu iken hiç misvak kullanmamaktır.

Resûlullah'ın Sünnetine Göre Yemek Nasıl Olur?

Hiz. Resûlullah herşeyde olduğu gibi yeme içmede de bize en iyi örnektir. Resûlullah'ın sünnetine göre yemek içmek nasıl olmalıdır? Hiz. Aişe vâlidemiz (r. anhâ) diyor ki: “Allah'ın Resûlü üç gün peşpeşe karnını doyurmamışlardır. İsteseydi doyururdu. Lâkin o, yoksulları doyurup kendisi aç kalmayı tercih ederdi.”¹⁷⁶

Ebû Kerime (radiyallâhu anh) şöyle rivayet etmiştir: “Peygamberden işittim. Buyurdu ki: “Ademoğlu karnından daha fena bir kap doldurmamıştır. Belini doğrultacak kadar birkaç lokma nesine yetmez. Behemehâl fazla yemek mecburiyetinde ise, karnının üçte birini yemeğe, üçte birini

¹⁷⁵ Zuhayli, 2/637; İbn Kudâme, el-Muğni, 1/110

¹⁷⁶ İbn Mâce, Et'ime, 48.

ieeği suya ve üçte birini de nefesine ayırmalıdır.”¹⁷⁷

Grleeđi zere Reslulullah (aleyhissalātu vesselām) Efen-
dimiz az yemeyi tavsiye etmiş ve kendisi de az yemekle
yetinmiřtir. Hz. Reslullah (aleyhissalātu vesselām)’ın biri sabah,
diğeri akşam olmak üzere günde iki sefer yemek yediği,
yemek yediğinde de, iyice doymadan sofradan kalktığı ri-
vayetlerde belirtilmiřtir.¹⁷⁸

İslām limleri Reslullah’ın snnetindeki tavsiyelerden
ilhamla, ittifakla çok yemek yemenin zararlarına dikkat e-
kerler. Meselā, İbn-i Sina; “Bütün hastalıklar yenilen içilen
şeylerden ileri gelir” der. Pek çok limin de dediği gibi;
“Karın, dertlerin ve afetlerin bitip büyüdüđü bir yerdir.”
limlerimiz, Kur’ān-ı Kerim’de geçen; “Yiyiniz içiniz fakat
israf etmeyiniz”¹⁷⁹ āyetini kast ederek; “Cenab-ı Hak tıbbı
yarım āyetle özetlemiřtir” demişlerdir.

Netice olarak, Allah Resl’nün (aleyhissalātu vesselām)
yaşayışına, sünnetine uygun olan beslenme tarzı şöylece
zetlenebilir;

1. Hakiki açlık hissedilmeden, yani iyice acıkmadan ye-
mek yememek.

2. Henüz iştah mevcut iken, yani tıka basa doymadan
sofradan kalkmak.

Meşhur İbn Sina, “Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz.
Çünkü Allah israf edenleri sevmez”¹⁸⁰ mealindeki āyeti
yalnız tıp noktasında şöylece tefsir etmiş, demiş ki; “Tıp

¹⁷⁷ İbn Mace, Et’ime, 50.

¹⁷⁸ İbrahim Canan, Hz. Peygamber’in Sünnetinde Terbiye, s. 218-220, Cihan Yayınları,
İstanbul, 1982.

¹⁷⁹ A’raf, 7/31

¹⁸⁰ A’raf, 7/31

ilmini iki satırla topluyorum. Sözün güzelliği kısalığındadır. Yediğin vakit az ye. Yedikten sonra dört, beş saat kadar yemek yeme. Şifa hazımdadır. Yani kolayca hazmedeceğin miktarı ye. Nefse ve mideye en ağır ve yorucu hal, yemek üstüne yemek yemektir.” Yani vücuda en zararlı, dört beş saat ara vermeden yemek yemek veyahut lezzet almak için yani lezzet hatırı için çeşit çeşit yemekleri birbiri üstüne mideye doldurmaktır.

Bütün bu anlattıklarımıza göre, şayet Resûlullah’ın yemek yeme tarzına elden geldiği kadar kendimizi alıştırırsak, ne şişmanlık ne de şişmanlığın getireceği problemlerle karşılaşırız.

Ancak şu hadis-i şerifi de nakletmek zorundayız. Peygamberimiz (aleyhissalâtu vesselâm) şöyle buyuruyor; “Üç şeyden dolayı kul hesaba çekilmez;

1. Sahurda yiyip içtiklerinden,
2. İftarda yediği nimetlerden ve
3. Din kardeşleri ile beraber yediklerinden.¹⁸¹

Oruçlunun Ağız Kokusu Nasıl Miskten Daha Güzel Olabilir?

Oruç tutanın ağız kokusu aklıktan kaynaklanır. Kıyamet günü Cenab-ı Hakk katında, bu kokunun miskten, anberden daha şirin ve daha güzel bir karşılığa vesile olacağına işâret buyurulmuştur. Meleklerin, yeri ve göğü cınlattıracak bir velvele içerisinde Allah’a karşı kulluk vazifesini yapmaktan hoşlandıkları gibi, hoşlandıkları birtakım kokular vardır. Onlar, gül kokusundan çiçek kokusuna, miskten anbere

¹⁸¹ Aynî, Umdetu’l-Kârî, 10/302

kadar bütün güzel kokulardan lezzet alırlar. Göremediğimiz mana âleminde güzel kokular sırlı hazineleri açan anahatar hükmündedir ve işte oruçlunun ağız kokusu da perde arkası dalga boyuyla bu güzel kokular cümlesindendir.

Şunu da belirtmek gerekir ki oruç tutan kişide özellikle uzun yaz günlerinde ağızdan ileri gelen bir ağız kokusu oluşur. Bu koku, Allah katında, insanlarca en güzel koku diye bilinen miskten daha güzeldir. Ancak burada hemen şunu da ifade etmek gerekir ki bu gerçek, hiçbir zaman o ağız kokusunun misvak veya fırça kullanmak sûretiyle giderilmesine engel değildir.

**“Allah’ın Bildiği Kuldan Saklanmaz”
Diyerek Açıktan Oruç Yiyenler Oluyor.
Bu, Günah Değil midir?**

Günahı, açık da, gizli de işlemek caiz olmaz. Fakat nefesine, şeytana uyararak günah işleyen, günahını gizlemelidir! Çünkü günahı gizlemek şu yönlerden faydalıdır:

1- Eğer günahlarımız açığa çıkmamışsa sevinmek gerekir. Cenâb-ı Hak, kulun özellikle açıktan günah işlemesini sevmez. Peygamber Efendimiz de (sallâllahu aleyhi ve sellem): “İnsan günahını dünyada gizlerse, Allahü Teâlâ da, kıyâmette, bu günahı kullarından saklar.” buyurmuştur.

2- Allah-ü Teâlâ açıktan, çekinmeden günah işleyenlere daha çok buğzeder. Fakat üzülmeye günahını gizleyenleri, gizlediği için affedebilir. Nitekim Efendimiz (aleyhissalâtu vesse-lâm), “Bir günaha düşen, günahını gizlesin! Allah-ü Teâlâ’nın örtüsünü onun üzerinde bulundursun!” buyurmuştur.

3- Günah işlerken Allah’tan utanılmıyorsa insanlar-

dan olsun utanmak gerekir! En azından başkasını kendi hakkında konuşturmamak, gıybetini ettirmemek için günahı gizlemelidir! Unutmamak gerekir ki hayâ tamamıyla hayırdır. Hayâ, imandandır. Hayâsızın dini olmaz.

4- Kötü örnek olmamak, başkalarının da günah işlemesine cesaret vermemek için günahı gizlemek gerekir! Böyle sebeplerden dolayı günahı gizlemeli, gizli de olsa günâh işlemekten sakınmalıdır! Çünkü günahlar öldürücü zehirdir. İmanı olan günâh işlemekten çok korkar. Efendimiz: “Mümin, günahını dağ gibi görür, üzerine düşeceğinden korkar. Münâfık ise, günahını, burnuna konmuş, hemen uçacak bir sinek gibi görür.” buyurmuştur.

**Bazıları, “Namaz Kılmayan veya Açık Gezen
Bir Kimse, Boşuna Oruç Tutmamalıdır” Diyorlar.
Günahkâr Olan Kişi, Hiçbir İbadet Yapamaz mı?**

Bazı kimseler, “Ya, dinimizin bütün emirlerini yapıp, bütün yasaklarından kaçınmak veya hiçbirini yapmamak lâzım olduğunu” söyleyerek, “Ya hep, ya hiç” diyorlar. Bu, çok yanlıştır. Çünkü “Hepsi yapılamayan ibadetin yapılabilen az miktarı da terk edilmemelidir” kaidesi İslâm’ın genel prensiplerinden çıkan bir disiplindir. İnsanın, günahkârım diye, diğer günahları da yapması gerekmez. Hem oruç tutup, hem de günah işleyen kimse, oruç tutmakla hâsıl olan büyük sevaba kavuşamaz. Fakat ahirette niçin oruç tutmadın diye hesaba da çekilmez. Oruç borcunu ödemiş olur. Hatta orucun bereketiyle diğer günahlardan da kaçma imkânı bulabilir.

İmam-ı Rabbanî hazretleri buyuruyor ki: “Bütün gü-

nahlara tevbe edip, hepsinden kaçmak büyük nimettir. Bu yapılamazsa, bazı günahlara tevbe etmek de nimettir. Bunların bereketiyle, belki bütün günahlara tevbe etmek nasip olur. “Bir şeyin bütünü ele geçmezse, hepsini de kaçırmamalı”¹⁸²

Namazın dinimizdeki yeri, oruca göre daha mühim ise de, bir kimseye namaz kılmadığı için, “oruç da tutma” denmez. Aksine, “Namaz kılamıyorsan, orucu bâri terk etme” denir. Namaz kılmamakla büyük bir günaha giren kimse-nin, oruç tutmazsa günahı daha da artar.

Günah miktarı ne kadar azaltılırsa o kadar iyi olur. Allah’tan korkup bir günahı vazgeçmek iman alâmetidir.

Günah işleyen, oruç tutuyor veya zekât veriyorsa, ona, “Aman bunları bâri bırakma” demek gerekir. Bu ibadet-leri de yapmazsa, dinden tamamen uzaklaşabilir. Korkut-maktan çok, müjdeleyici olmak lâzımdır. Hadiste Allah’ın sonsuz rahmetinden ümit kestirip dinden nefret ettirenlere lânet edilmiştir. Kolaylaştırmak gerekir, güçleştirmek değil.

Rivayet edilir ki bir genç, Peygamber Efendimiz’e, “Şu üç günahı bırakamıyorum” dedi. O üç günah, yalan, zinâ ve içki idi. Resûlullah Efendimiz, “Bu üç günahı yalanı benim için bırak” buyurdu. O genç, kabûl edip gitti. Da-ha sonra, bu iki günahları işleyip Resûlullah’ın karşısına çıkınca, “Ben işlemedim” desem yalan söylemiş olu-rum. Eğer işlediğimi söylersem, beni cezalandırır” diye düşünerek diğer iki günahı da vazgeçti.

Kelime-i şehâdeti dil ile söyleyip kalb ile de tasdik eden müslümandır. Günah işleyen, müslümanlıktan çıkmaz. Al-

¹⁸² İmam Rabbani, Mektubat-ı Rabbani, c.: 2 mektup: 66

lah'a ortak koşmadan ölenin Cennet'e gireceği de bilinen gerçeklerdendir.

Tabî ki bu müjdeler, insanı günah işlemeye sevk etmemelidir! Her günah, kalbi karartır. Her günahattan küfre giden bir yol vardır ve ebedî Cehennemde kalmaya sebep olabilir. Allahın gazâbı günahlar içinde saklıdır. Onun için her günahattan kaçınmalıdır.

Oruç Tutarken Siyah İplikle Beyaz İplik Birbirinden Ayrılıncaya Kadar Yiyip İçmek Mümkündür Deniyor. Bu, Doğru mudur?

Bakara sûresindeki, “Beyaz iplik siyah iplikten ayırt edilinceye kadar yiyip için” mealindeki 187. ayetindeki iplikler, gündüzün beyazlığı ile gecenin siyahlığıdır. Ayet-i kerimenin anlamı, “Gündüzün aydınlığı ile gecenin karanlığı iplik gibi birbirinden ayrılıncaya kadar yiyip için” demektir. Bu ayet-i kerimeyi duyan bir zat, “Ya Resûlullah, ben gündüzün geceden ayrıldığını öğrenmek için yastığımın altına bir beyaz iplik ile bir siyah iplik koydum. Fakat gecenin bitişini yine de tespit edemedim.” dedi. Bunun üzerine, Peygamber Efendimiz, “O iplikler, gündüzün aydınlığı ile gecenin karanlığıdır.” buyurdu.

Diş Çektirmek Orucu Bozar mı?

Diş çektirmek orucu bozmaz. Eğer diş çektirilirken iğne vurulursa, oruç bozulur. Dişten çıkan kanı yutmakla da oruç bozulur. Ramazan orucunu tutarken iğne vurduranın veya dişinden çıkan kanı yutanın orucu bozulur. Gününe gün kaza gerekir, kefaret gerekmez.

Yalan, Gıybet, Harama Bakmak Gibi Günahlar Orucu Bozar mı?

Hadîs-i şerîfte, “Gıybet etmek, söz taşımak, yalan yere yemin etmek, mahrem olmayana şehvetle bakmak orucu bozar” buyurulmuş olmasına rağmen, İmâm-ı A’zâm Hazretleri, bu hadîs-i şerîfi açıklamış ve, “Bu günahlar orucun sevâbını bozar, sıhhatini bozmaz, oruç mekrûh olur” buyurmuştur. Yani bu günahları işleyen, oruç borcundan kurtulur ise de, oruca has olan büyük sevâba kavuşamaz. Unutmamak gerekir ki, Efendimiz bir hadiste şöyle buyurmuştur: “Nice oruç tutanlar vardır ki, onlar oruçlarından açlık ve susuzluktan başka bir şey elde etmezler.”¹⁸³

Oruç, mü’minler için bir nimet ve emânettir. Emânete riâyet etmek lâzımdır. Onun kaybolmaması için şartlarını ve edeplerini gözetmek gerekir. Harama bakmaktan sakınmak müminin her zaman özen göstermesi gereken bir husustur. Çünkü Efendimiz bir hadiste şöyle buyurur: “Harama bakmak, şeytanın zehirli bir okudur. Allah’tan korkup bunu terkedene, Allah-ü Teâlâ öyle bir iman verir ki, tatlılığını kalbinde bulur.”¹⁸⁴

Bununla beraber oruçlu, dilini de korumalıdır! Yine Efendimiz, “Oruç, ateşe kalkandır. Gıybetle parçalanmadıkça korur. Oruçlu câhillik edip de kötü söz söylemesin! Biri kendine sataşır, “ben oruçluyum” desin!”¹⁸⁵ buyurarak bu hususa işaret etmiştir. Söz, orucu bozmaz. Fakat nefisle cihad için susmak, zikir ve fikirle meşgul olmak mendub ve daha uygundur.

¹⁸³ Ahmed b. Hanbel, 2/441; Darimi, Rikak 12

¹⁸⁴ Hâkim, Müstedrek, 4/349

¹⁸⁵ Buhari, Savm 9; Nesai, Sıyam 42; Ahmed b. Hanbel, 2/273

Gözü ve dili günahlardan koruduğumuz gibi, kulağımızı da korumamız lâzımdır. Konuşulması haram olan şeyi, dinlemek de haramdır. El, ayak ve diğer uzuvları da haramdan korumalıdır! Oruç tutup âzâları ile günâh işleyen, ilaç yerine zehir içen hastaya benzer. Çünkü günâh zehirdir. İbâdetlerimizin sevâbını yok eder. Onun için oruçlarımızı ve diğer ibâdetlerimizi haram işleyerek sevâbsız hâle getirmemeliyiz!

Krem, Ruj, Kan Taşı, Damla, Viks, Aşı, Ciklet, Macun ve Esans Gibi Şeyler Orucu Bozar mı?

Kremler orucu bozmaz, enjeksiyon ise orucu bozar. Göz damlası orucu bozmaz. Kan aldırma da orucu bozmaz.

Buruna sürülen katı ilaç orucu bozmaz, sıvı ilaç ise bozar.

Jöle, krem, deodorantlar da orucu bozmaz.

Tıraş olurken kanayan yere kan taşı sürmek orucu bozmaz.

Rujun oruca zararı yoktur. Fakat yenirse oruç bozulur. Kaza gerekir. Ruj yeme alışkanlığı olan oruçluyken ruj sürmemelidir.

Hastanede test için kan verirken enjektörü sokmadan önce deriye alkol sürülmektedir ve çıkarttıktan sonra iğne deliğinin üzerine alkollü pamuk koyulmaktadır. Bunun oruca bir zararı yoktur.

Oruçlu iken kulağa damla dökmekle oruç bozulur, göze damlatılan damla ise orucu bozmaz, fakat kulağa damlatılan damla orucu bozar. Bu farklılık damlanın mideye gitme farkından kaynaklanır.

Deriyi çizerek yapılan çiçek aşısı da tentürdiyotta olduğu gibi orucu bozmaz.

Vücuda viks ve başka merhem sürmek orucu bozmaz.

Astım tabletinin gazını teneffüs etmek aynen sigara dumanı gibi orucu bozar.

Şekerli veya şekersiz ciklet çiğnemek oruçlu için caiz değildir. Mekruh olduğunu söyleyenler de olsa çiğnememek gerekir.

Ağız dış macunu ile fırçalamak mekruhtur. Macunsuz fırçalamakta mahzur yoktur. Bununla beraber ağza su kaçma ihtimaline binaen fırçalamamak gerekir. Macunlu fırçalamakla da oruç bozulmaz fakat mekruh olur. Fakat macun yutulur veya su ağza kaçarsa oruç bozulur, kaza gerekir.

Misk, gül ve gülsuyu koklamak oruçlu için mekruh değildir. Çiçek, esans koklamakla oruç bozulmaz, mekruh da değildir. (Esans gibi tabii olmayan kokuların mekruh olduğu da söylenmiştir.)

Oruçla İlgili Diğer Mezheplerin Hükümleri Hakkında Bilgi Verir misiniz?

Ramazan orucuna niyetin son vakti, Hanefî’de öğleye bir saat kalıncaya kadar, diğer üç mezhepte imsak vaktine kadardır. Üç mezhepte, Ramazan orucu için her gece niyet gerekir, Malikî’de Ramazan’ın ilk gecesi bir ay oruca niyet sahihtir.

Şafiî’de, kulak tabii menfez [delik] dir. Kulağa konan sıvı katı her şey, mideye girmiş gibi orucu bozar. Diğer üç mezhepte sadece ilâç konursa bozar. Şafiî’de idrar yolu da tabii menfezdır. Buraya pamuk konsa bile orucu bozar.

Diğer mezheplerde bozmaz. İğne vurulmak, dört mezhepte de orucu bozar.

Dişler arasındaki yemek kırıntısını yutmak Hanefî'de orucu bozmaz, diğer üç mezhepte bozar. Lavman, Malikî'de orucu bozmaz, diğer üç mezhepte bozar. Unutarak yiyip içmek, üç mezhepte orucu bozmaz, Malikî'de bozar. Ramazanda oruçlu iken yiyip içene Hanefî ve Malikî'de kefaret gerekir, Şafiî ve Hanbelî'de sadece kaza gerekir. Hanımı ile beraber olana dört mezhepte de kefaret gerekir.

Kan aldirmek Hanbelî'de orucu bozar, diğer üç mezhepte bozmaz. Abdest alırken, mübalağa etmeden boğaza su kaçarsa, Şafiî ve Hanbelî'de oruç bozulmaz. Hanefî ve Malikî'de bozulur.

Ramazanda karı koca beraber olursa, Şafiî ve Hanbelî'de kefaret kocanın üzerine olur, Hanefî ve Mâlikî'de ikisine de kefaret gerekir. Mâlikî'de oruçlu iken hanımını öpmek haram, diğer üç mezhepte haram değildir. Ancak cünüp olmak ihtimali varken öpmek mekruhtur.

Kişinin hanımını öpünce kendinden mezi gelmesi üç mezhepte orucu bozmaz, Hanbelî'de ise bozar.

Şafiî ve Hanbelî'de, nafile oruç veya nafile namaza başlayan, tamamlamadan bozarsa, kazası vacip değil, Hanefî ve Malikî'de vaciptir.

Yalnız cuma günü oruç tutmak Hanefî ve Malikî'de caiz, Şafiî ve Hanbelî'de mekruhtur. İmam-ı Ebû Yusuf da mekruh demiştir. Bu bakımdan Hanefîler yalnız başına cuma günü oruç tutmamalıdır.

Kadir gecesini üç mezhepte Ramazan ayı içinde, Hanefî'de ise bütün sene içindedir.

Fıtır sadakası, Hanefî’de Ramazan-ı şerifte verilir. Ramazandan önce ve bayramdan sonra da vermek caiz ise de, bayram namazından önce verilmiş olması daha çok sevaptır. Şafî’de Ramazan’dan önce, Malikî’de ve Hanbelî’de ise bayramdan önce verilemez. Hanefî’de nisaba ulaşanın fıtır sadakası vermesi vacip, diğer üç mezhepte, bir günlük yiyeceği olanın fıtır sadakası vermesi farzdır. Hanefî’de hanımın fıtır sadakasını kocası vermez, diğer üç mezhepte vermesi lâzımdır.

Ramazan Gibi Mübarek Zaman Dilimlerini Nasıl Değerlendirmeli?

Bir hadiste Efendimiz (aleyhissalâtu vesselâm) şöyle buyurmuşlardır: “Ümmetim Ramazan ayını ibadetle ihya ettikçe asla rezil-rüsvey olmayacaktır.” Hadiste geçen “ihya” kelimesi hayatlandırma, yaşanılır kılma, hakiki mânâda değerlendirme mânâsında kullanılmıştır. Haddi zatında akıp geçmekte olan belli bir zaman dilimi ölü müdür ki onu yeniden hayatlandırmak söz konusu olsun denebilir? Hem bu iş nasıl olmalı? Yani “ölü bir zamanı” yeniden nasıl hayatdar bir hale sokabiliriz?

Cenab-ı Hakk rahmetinin tecellisi olarak zamanın belli dönemlerini kulları değerlendirsın diye özel ve muazzam rahmet istasyonlarıyla donatmıştır. İşte bu özel istasyonlara uğrayıp da o günleri oruçla, namazla, sadakayla, Kur’ân’la dolu dolu yaşayarak “ihya” etmek gerekir ki hadisin sonunda ifade edilen olumsuz duruma düşülmesin.

Evet, verilen bu imkân ve fırsatı değerlendirmenin yolu, o mübarek zaman dilimini gecesi, gündüzüyle, sa-

huru, iftarıyla, orucu, sadakasıyla, teravihi, Kur'ân'ıyla alabildiğine bir bütünlük içerisinde yaşamakta geçer. Zira hadis in ifadesinde “ibadetle ihya ettikçe” şartı var ki o şart da ancak yukarıda zikredilen hususların icrasıyla gerçekleşmiş oluyor.

Ramazan'ı ve onun mübarek gecelerini ihya etmek için şu hususlara riayet edebiliriz:

1- Şartlar ve imkânlar elveriyorsa, sağlığımız yerinde ise Ramazan boyunca namazları camiye giderek cemaatla kılmaya gayret etmek uygun olur. Böylece, hem daha çok sevap elde ederiz, hem de işyeri muhiti ve mahallemizdeki insanlarla bu feyizli atmosferde bir araya gelme, onlarla selâmlaşma imkânı elde etmiş oluruz.

2- Ramazan gibi gün ve gecelerde camiye yetişkin ve büyüme çağındaki evlâtlarımızla birlikte gitmek, onların dinî hayatları açısından önem taşır. Onlar, cemaat olmanın, dayanışmanın, birlik ve beraber olmanın önemini böylesine coşkulu günlerde daha kolay kavrayabilirler.

3- Ramazan ayında ve mübarek gün ve gecelerde akraba, komşu ve dostlarımızla tebrikleşme imkânı aramak; karşılıklı olarak hal-hatır sormak birbirimizin sevinç ve üzüntülerine, başarı ve problemlerine müspet doğrultuda katılma imkânı verir.

4- Böyle gün ve gecelerde mümkün olduğu kadar Kur'ân okumak, Kur'ân dinlemek, Kur'ân ve hadis sohbetlerine katılmak, va'z u nasihat dinlemek, insanlarla bu manevî atmosferi paylaşmak kişiye huzur verir. Özellikle Kur'ân ve hadislerin anlamları üzerinde düşünmek, din alanındaki bilgi eksikliklerimizi giderir, bu alanda derinleşmeyi sağlar.

5- Ramazan günlerinde ve gecelerinde Yüce Allah'ı zikretmek, tövbe ve istiğfar etmek, O'na dua etmek kişinin kulluk şuurunu kuvvetlendirir.

6- Mübarek gün ve gecelerde namazla Yüce Allah'ın rızasına daha kolay erişme imkânı doğar. Çünkü, kulun Allah'a en yakın olduğu an namaz anıdır. Namaz en büyük zikirdir. Bu gün ve gecelerde bu kapsamlı ibadet için ayrı bir özen göstermekte yarar vardır.

7- Böyle gün ve gecelerde millî birlik ve beraberliğimiz, millet olarak güven ve huzurumuz gerek ülkemizin, gerek İslâm dünyasının, gerekse insanlığın her çeşit felâketten korunması için Allah'a samimiyetle yalvarmak gerekir. Böyle bir anlayış kişiye, insanlık camiasının yararlı bir ferdi olma şuurunu kazandırır.

8- Her zaman yapmamız gereken fakat özellikle de Ramazan gün ve gecelerinde ayrı bir özenle yerine getirmemiz gereken “kulluğumuzu” gözden geçirmeliyiz. Baba-anne, evlât, iş adamı, hoca, talebe, yönetici ve yurttaş olarak görevlerimizi tam yapabiliyor muyuz? Böyle gün ve gecelerde bir otokritik (nefs muhasebesi) yaparak eksikliklerimizi, hatalarımızı tespit etmeli, daha yararlı, daha başarılı, daha üretken olma azim ve ümidini taşımalıyız.

Kadınlar Ramazanda Âdetlerini Geciktirmek İçin İlaç Kullanabilirler mi?

Ramazanda kazaya oruç bırakmamak, Kur'ân okuyabilmek ve daha rahat ibadet edebilmek için bazı ilâçlar kullanarak âdet görmemek için tedbir almak, bu vesile ile âdetsiz bir Ramazan geçirmek hususunda dinî bir sakınca yoktur.

Nitekim bu şekilde âdeti geciktirme şekli Asr-ı Sâadet-te de vardı. O zamanlar bunun için “arak suyu” denen bir su kullanılır, böylece âdet geciktirilirdi. Abdullah bin Ömer (radiyallahu anh) bu suyun kullanılmasında bir mahzurun olmadığını söylemektedir. Bugün bu, artık ilâçla yapıldığından bu şekilde âdeti geciktirmek mümkündür.

Ancak bununla birlikte böyle bir uygulamadan dolayı tıbbî ve sıhhî açıdan bazı rahatsızlıklar ortaya çıkacağından tıbben tavsiye edilmemektedir.

Buna göre, rahat bir Ramazan geçirmek, orucunu zamanında tutmak isteyen hanımlar, isterlerse âdeti geciktirici ilâç kullanabilirler. Ancak kendilerinde âdet düzensizliği ve bundan gelen bir rahatsızlığı bulunanların bu yola teşebbüs etmemeleri daha yerinde olacaktır.

Oruçlu Olmadığı Halde, Oruçlu Gibi Davranması Gereken Kimseler

İmsâk vaktinden sonra yolculuğu biten bir yolcunun da günün geri kalan kısmında oruçlu gibi davranması, yani, yemeden içmeden ve ailevî münasebetten kaçınması gerekir.

Gündüz iyileşen hasta için de hüküm aynıdır. O da oruçlu gibi davranmalıdır. Böyle hareket etmek, bir görüşe göre vâcib, diğer bir görüşe göre de müstehabtır.

Yolcu, hasta, hayızlı ve lohusa olanlar, kendilerini oruçlu gibi göstermek zorunda değildirler. Yiyip içebilirler. Ancak kendilerinin mâzeretini bilmeyen halkın sû-i zannına sebep olmak ihtimaline karşı, bunu açıkça yapmaktan kaçınmak, gizlice yiyip içmek âdâba daha uygundur.

Ramazan-ı Şerifte Lokanta vb. Yerleri Açıp Çalıştırmak Caiz midir?

Ramazan-ı Şerif müslümanların en mukaddes ayıdır. Bu ay, her müminin hürmet etmesi gereken bir aydır. Hatta bir kimse yolculuktaysa veya kadın da aybaşı gibi bir halde olursa, bu insanların bu hallerde halkın gözü önünde yemek yememesi gerekir.

Ramazan-ı Şerifte lokanta açıldığı takdirde yolcu, aybaşı ve lohusa halinde olan kimseler yiyebilecekleri gibi mazereti olmayan kimseler de yiyebilirler. Çocuklara yemek satmak veya iftar yemeğini hazırlamak ve oruç tutmakla mükellef olmayan değişik yaş ve dindeki insanlar için lokanta açıp çalıştırmanın bir mahzuru yoktur.

Oruçlu Kimse Ağrıyan Dişine İlâç Koysa, Karanfil Gibi Bir Şeyler İlâve Etse, Orucu Bozulur mu?

Oruçlu kimsenin ağrıyan dişine karanfil gibi birşey koyup acısını, yahut tadını boğazında hissetmesi orucunu bozmaz. Yeter ki bu ilâcın parçası karnına gitmesin, sadece boğazında tadı duymakla kurtulmuş olsun. Muhît kitabında şöyle denmektedir: “İlâçların tadı ve kokusu, boğazda hissedilmesiyle oruç bozulmaz.” Diğer fıkıh kitaplarında şu hüküm de yer almaktadır: “Oruçlu kimsenin dişleri arasında kalan yemek kırıntıları oruçlu iken boğazından içeri kaçsa bakılır. Bu kaçan yemek parçası nohuttan küçükse orucu bozmaz, küçük değilse orucu bozar, sonra o günkü orucu kaza etmesi gerekir.”

Bununla beraber, dikkat etmeli, mümkün olduğu kadarıyla böyle ilâç kullanımını iftardan sonraya tehir et-

meli, şüpheli duruma yaklaşp da vesveseye mâruz kalmamalıdır.

Zaruret halinde bir mecburiyet olursa ona zaten şüphe edilmeyecek şekilde müsaade vardır. Zaruretlere mahzurları mübah kılar. Ağrının dayanılmazlığı gibi.

Yaşlı Olup Oruç Tutamayan/Tutma İhtimâli de Olmayan Ne Yapmalıdır?

Orucunu mecburen tutamayanlar için fidye vermek lâzım gelir. Tutamadığı her oruç başına fakire birer fidye verilir. Yâni, fitre miktarı para. Fitreleri ne miktardan veriyorsa, ondan aşağı olmayan parayı her oruç adına fakire verme hâlinde, tutamadığı orucun sorumluluğundan kurtulmuş olur.

Ancak, içinde bulunduğu hâlsizlik, hastalık gibi özürden dolayı orucunu tutamayp fidye verenler, sonraları sıhhat bulup iyi olarak oruç tutacak bir kuvvete sahip olsalar fidye ile ödedikleri oruçlarını tekrar tutma mükellefiyeti gelir. Kaç gün için fidye vermişlerse o günleri tutarak borçtan kurtulmaları lâzım gelir. Aksi hâlde, ibâdetlerini parayla fakire ödetmiş olurlar ki, bu câiz olmaz. Önce câiz oluşu, tutacak sıhhi imkânâna sahip olamayışlarındandı. Bu imkân gelince mükellefiyeti de beraberinde getirmiş olur.

Sihhi sebeplerden dolayı orucunu tutamayanlar, tutma ihtimâli de olmayanlar, oruçlarını fidye vermek sûretiyle tutmuş sayılırlar. Bu kimselerin fidye verecek kadar malî imkânları yoksa onlara fidye mükellefiyeti de yüklenmez. Artık onlar, tevbe, istiğfar ederler. Rablerinden af niyâz ederler.

ORUÇ ÜZERİNE VECİZELER



* Oruç emanettir. Bu bakımdan herhangi biriniz Allah'ın kendisine teslim ettiği emaneti korusun ve zayi etmesin. (Hadis-i Şerif)

* Oruç, namaz ve sadakadan daha üstün olan şey insanların arasını düzeltmektir. (Hadis-i Şerif)

* Yemekten ve içmekten kesilmek oruç değildir. Oruç, çirkin söz söylemekten, kötü temastan, nefsin boyunduruğundan kurtulmak ve fena hareketlerden sakınmaktır. (Hadis-i şerif)

* İcinizden evlenmeye gücü yeten evlensin. Zira evlenmek gözleri (haramdan) daha çok korur, zinadan daha çok muhafaza eder. Gücü yetmeyen kimse ise oruç tutsun. Çünkü orucun şevheti kıran bir hassası vardır. (Hadis-i Şerif)

* Üç dua geri çevrilmez. Oruçlunun duası, misafirin duası ve mazlumun duası. (Hadis-i Şerif)

* Yedi şeyde hayır yoktur: Huşu olmayan namazda,

lüzumsuz şeylerden kaçınılmadan tutulan oruçta, düzgün telâffuz etmeden, acele ile Kur'ân okumakta, günahlara engel olmayan ibadette, cömertlik bulunmayan malda, samimiyet bulunmayan dostlukta, ihlâs olmayan duada. (Hz. Ali)

* Ömrüm boyunca oruç tutsam, hiç uyumadan geceleri ibadetle geçirsem, malımı parça parça Allah yolunda infak etsem, fakat gönlümde Allah'a itaat edenlere karşı bir sevgi, isyan edenlere karşı bir nefret duymasam, bütün bu yaptıklarımın bir fayda göremem. (Abdullah bin Ömer)

* İbadet eğer bir kuş olsaydı, şüphesiz onun kanatları oruç ile namaz olurdu. (Yahya bin Muaz)

* Oruçsuz oruçlu o kimsedir ki yer, içer, fakat azalarını günahlardan korur. Oruçlu oruçsuz ise, yemez, içmez, fakat azalarını günahlardan korumaz. (İmam Gazalî)

* Orucun adabından birisi de, açlık, susuzluk ve güçsüzlüğü hissedebilmek için gündüz uyumamaktır. (İmam Gazalî)

* Yiyip içmekten geri durmasına rağmen başka pekçok günahla içli dışlı olan kimse; tıpkı abdest alırken azalarını üç defa mesh ederek görünüşte âdete uyan, ancak abdestin en önemli rüknu olan yıkamayı terk eden insan gibidir. (İmam Gazalî)

* Senûsî hazretleri Allah korkusunun fazlalığı, kendisinin devamlı Allah tarafından gözetildiğinin şuurunda olarak ve tefekkür halinde olması gibi sebeplerle, dünyada sanki hapiste gibiydi. Günlerini bir gün oruçlu, bir gün oruçsuz geçirirdi. Kendisine yemek verilirse yer, yoksa kendiliğinden kimseden yiyecek bir şey istemezdi. Oruçlu

olduğu bazı günlerde, kendisine, “Bugün oruçlu musunuz, yoksa değil misiniz? diye sorulurdu da, cevaben, “Ne oruçluyum, ne de oruçlu değilim.” derdi. Oruca niyetli olduğu için “oruçlu değilim” diyemezdi. Ama kendini hakikî oruç tutanlardan oruç ibadetinin hakkını verenlerden saymadığı için de “oruçluyum” da söyleyemezdi. Onun böyle söylemesindeki inceliği anlayamayıp: “Oruçlu olup olmadığınızı bilemiyor musunuz? diyenlere de cevap vermez; sadece te-bessüm ederdi.

* Namaz seni yolun yarısına ulaştırır, oruç da hükümdarın kapısına ulaştırır. Sadaka ise, hükümdarın huzuruna çıkarır. (Ömer bin Abdülaziz)

* Oruç çok cihetlerle hakikî vazife-i insaniye olan şükrün anahtarı hükmüne geçer. (Bediüzzaman Said Nursi)

* Ramazan-ı Şerif'teki oruç; hakikî ve halis, azametli ve umumi bir şükrün anahtarıdır. (Bediüzzaman Said Nursi)

* Ramazan-ı Şerif'teki oruç doğrudan doğruya nefsin firavunluk cephesine darbe vurur, kırar. Aczini, zaafını, fakrını gösterir. İnsana kul olduğunu bildirir. (Bediüzzaman Said Nursi)

* Ramazan-ı Şerif'te en zenginden en fakire kadar herkesin nefsi anlar ki; kendisi malik değil, memlûktur; hür değil, abddir. Emir olunmazsa, en adi ve en rahat şeyi de yapamaz; elini suya uzatamaz diye mevhum rubûbiyeti kırılır; ubûdiyeti takınır; hakikî vazifesi olan şükre girer. (Bediüzzaman Said Nursi)

* Orucun en kâmil olanı, mide gibi bütün duyguları, gözü, kulağı, kalbi, hayali, fıkri gibi insan organlarına dahi bir

nevi oruç tutturaktır. Yani insanı, haram kılınan şeylerden, kendini ilgilendirmeyen boş şeylerden uzaklaştırmak ve her bir organına has ibadete sevk etmektir. (Bediüzzaman Said Nursi)

* Oruç, insana en mühim bir ilâç nev'inden maddî ve manevî bir perhizdir. (Bediüzzaman Said Nursi)

* Beşerin musibetini ikileştiren sabırsızlığın ve tahammülsüzlüğün ilâcı oruçtur. (Bediüzzaman Said Nursi)

* Oruç tutmayanlar, cesedlerinin altında kalır ve hiçbir zaman tam olarak rûhanî olgunluğa ulaşamazlar. (M. Fethullah Gülen)

* Oruç, vefa duygusunun tezahür ettiği en güzel bir ibadettir. (M. Fethullah Gülen)

* Oruçla insan, nefsin kendisine fısıldamaya çalıştığı şeytanî vesveselerin önüne bir sed çeker.. derken zimamı eline alır ve nefsinı yönlendirmeye çalışır. (M. Fethullah Gülen)

* Orucun bir manası da, ruhun riyazâtı ve cesedin perhizi demektir. (M. Fethullah Gülen)

* Oruç, gizli ve aşikâr her zaman emanete riayet edilmesini öğretir. (M. Fethullah Gülen)

İSTİFADE EDİLEN KAYNAKLAR



Kur'ân-ı Kerim

Abd b. Humeyd, Müsned, Mektebetü's-Sünne, Kahire, 1988

Abdulfettah Tabbara, İlmîni Işığında İslâmîyet, çeviren: Mustafa Öz, Kalem Yayınları, İstanbul, 1977

Abdulfettah Tabbara, *Ruhu'd-Dîni'l-İslâmî*, Beyrut, 1977.

Abdurrezzak Nevfel, İslâm ve Modern İlim, Sönmez Yayınları İstanbul, 1870

Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdullah Ahmed b. Muhammed b. Hanbel; el-Müsned, Beyrut, 1969.

Ahmet Çelebi, Mukayeseli Dinler Açısından Yahudilik, Çeviren: A. M. Büyükçınar, Ö. F. Harman, İstanbul, 1978

Ahmet Kahraman, Dinler Tarihi, İstanbul, 1975

Akademi Araştırma Heyeti, Bir Müslümanın Yol Haritası, Işık Yayınları, İstanbul, 2005

Ali el-Kârî, Mirkâtü'l-Mefâtih, Matbaatu'l-Meymeniyye, Kahire, 1309

Ali El-Müttakî, Alâuddin el-Müttakî b. Hüsamüddin el-Hindî, Kenzu'l-Ummâl Fi Süneni'l-Akvâli ve'l-Ef'âl, Müessesetu'r-Risale, Beyrut, 1989

- Alparslan Özyazıcı**, Din ve Bilimin Işığında Oruç ve Sağlık, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2004
- Aynî**, el-Binâye fî Şerhi'l-Hidâye, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1980
- Aynî**, Umdetu'l-Kârî, Şerike Mektebe ve Matbaa el-Halebî, ve Evlâduhû, Kahire, 1972
- Bediüzzaman Said Nursi**, Risale-i Nur Külliyyatı, I-II, Nesil Yayınları, İstanbul, 2002
- Beyhaki**, es-Sünenü'l-Kübra, Dâiratu'l-Maârifî'l-Osmaniyye, Haydarabad, 1344
- Buhârî**, Muhammed b. İsmail; el-Câmiu's-Sahih, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, 1994.
- Buhuti**, Keşşafu'l-Kına, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1982
- Celal Kırca**, Kur'ân-ı Kerim'de Fen Bilimleri. Marifet Yayınları İstanbul, 1984
- Darimi**, Sünenu'd-Dârimî, Dâru'l-Kitâbi'l-Arabî, Beyrut, 1987
- Desûki**, Haşiye ale's-Şerhi'l-Kebir, Dâru'l-Kütübi'l-Arabiyye, y.y., 1912
- Ebû Davud**, Süleyman b. Eş'as Es-Sicistânî, Es-Sünen, Dâru'l-Cinân, Beyrut, 1988.
- Elmalılı Hamdi Yazır**, *Hak Dini Kur'ân Dili*, Eser Neşriyat, İstanbul, 1978.
- Gazali**, İhyâu Ulûmi'd-Din, Arslan Yayınları, İstanbul, 1993
- Hafid İbn Rüşd**, Bidayetü'l-Müctehid, Mektebetü't-Ticaretî'l-Kübra, Kahire, tsz.
- Hâkim en-Neysâbü'rî**, Müstedrek, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, 1990
- Haluk Nurbaki**, Kur'ân-ı Kerim'den Ayetler ve İlmî Gerçekler, Türkiye Diyanet Vakfı, Ankara, 1993
- Heyet**, "Sağlık ve Ramazan", Birinci Milletlerarası Kongre, Kazablanka, 1994.

- Heyet**, el-Mevsuatü'l-Fıkhiyye, Vezaretü'l-Evkaf ve's-Şuuni'l-İslamiyye, Kuveyt, 1983
- İbn Abdi'l-Berr**, et-Temhid, Vezaretü'l-Evkaf ve's-Şuuni'l-İslamiyye, Tıtvan, 1974
- İbn Abidin**, Redd'ü'l-Muhtar, Şerike Mektebe ve Matbaa Mustafa el-Babi el-Halebi, Kahire, 1966
- İbn Ebi Şeybe**, Musannef, Matbaatü'l-Aziziye, Haydarabad, 1966
- İbn Kudame**, Muğni, Mektebetü'l-Cumhuriyyeti'l-Arabiyye, Riyad, tsz.
- İbn Mâce**, Muhammed b. Yezid el-Kazvîni, Es-Sünen, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, tsz.
- İbrahim Canan**, Hz. Peygamber'in Sünnetinde Terbiye, Cihan Yayınları, İstanbul, 1982.
- İmam Malik**, Malik b. Enes el-Esbahî, el-Muvatta, tlk.: Muhammed Fuad Abdülbaki, Dâru'l-Hadis, Kahire, 1993.
- İmam Rabbani**, Mektubat-ı Rabbani, Cümle Yayınları, İstanbul, 1986
- Kandehlevi**, Evcezü'l-Mesalik ila Muvatta Malik, Darü'l-Fikr, Beyrut, 1989
- Kâsânî**, Bedâi'üs-Sanâi', Darü'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, 1997
- M. Fuad Abdülbakî**, Mucemu'l-Müfehres li Elfazi'l-Kur'ân, Daru'l-Hadîs, Kahire 1988.
- Mehmet Demirci**, "İbadetlerin İç Anlamı", Tasavvuf dergisi, sayı: 3, Ankara, 2000.
- Mehmet Taplamacıoğlu**, Karşılaştırmalı Dinler Tarihi, Güneş Matbaacılık, Ankara, 1966
- Mevsilî**, el-İhtiyar, Çağrı Yayınları, İstanbul, 1987
- Münzirî**, et-Tergîb ve't-Terhîb, Pamuk Yayınları, İstanbul

Müslim, Ebû'l-Huseyn el-Haccâc el-Neysâbü'rî; Sahîhu Müslim, Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, Beyrut, tsz.

Nedvî, Dört Rükun, Nehir Yayınları, İstanbul, tsz.

Nesaî, Ebû Abdurrahman Ahmed b. Şuayb en-Nesâî, es-Süne-nü'l-Kübrâ, thk. Abdulgaffar Süleyman el-Bündârî – Seyyid Hasan, Beyrut, 1411/1991.

Nevevi, Mecnû, Dâru'l-Fikr, Beyrut, tsz.

Ömer Faruk Harman, Metin, Muhteva ve Kaynak Açısından Yahudi Kutsal Kitapları, İstanbul, 1988.

Said Havva, İslâm, İkbâl Yayınları, Ankara, tsz.

Serahsi, Mebsut, Matbaatü's-Saade, Kahire, 1331

Seyfettin Yazıcı, Ramazan ve Oruç, Diyanet Yayınları, Ankara, 1997

Şihabüddin er-Remli, Nihayetü'l-Muhtac, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1984

Taberânî, Mu'cemu'l-Evsat, Mektebetu'l-Maarif, Riyad, 1985

Taberânî, Mu'cemu'l-Kebîr, Mektebetu'l-Maarif, Riyad, 1985

Tahir Olgun, Müslümanlıkta İbadet Tarihi, İstanbul, 1946

Tahsin Feyizli, İslam'da ve Diğer İnanç Sistemlerinde Oruç-Kurban, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul, tsz.

Tehanevi, İ'laü's-Sünen, İdaretü'l-Kur'ân ve'l-Ulum, Karaçi, 1415

Tirmizî, Ebû İsa Muhammed b. İsa, el-Câmiu's-Sahih, Beyrut, Tsz.

Zeylai, Nasbu'r-Raye, el-Mektebetü'l-İslamiyye, y.y., 1973

Zuhayli, el-Fıkhu'l-İslâmî ve Edilletuhû, Dâru'l-Fikr, Dımaşk, 1985